

花粉症

長引く鼻水やくしゃみ、その症状は

植物名	地域	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ	北海道												
	関東												
	九州												
ヒノキ科	北海道												
	関東												
	九州												
シラカバ	北海道												
	関東												
	九州												
イネ科	北海道												
	関東												
	九州												
ブタクサ属	北海道												
	関東												
	九州												

「鼻アレルギー診療ガイドライン 2013年版」より

スギ花粉症の完治を目指す 舌下免疫療法

舌下免疫療法とは、アレルゲンであるスギ花粉エキスを1日1回、舌の下にたらしめて服用し、体を慣らすことでアレルギー反応が起きないようにする治療法です。最初は少量から始め徐々に量を増やして、その後は一定量を最低でも3年以上、毎日服用します。注射薬による皮下免疫療法もありますが、舌下免疫療法は自宅でき通院が少なく済むのが利点です。

この治療は、スギ花粉が飛散していない6～12月までに開始する必要があります。治療の対象となるのは、スギ花粉症だと確認されている12歳以上の患者さんですが、ヒノキ花粉症を併発している人は、ヒノキによる症状も軽減することが報告されています。

3年間使用し続けた場合、7～8割の人は花粉症が完治するか症状が軽減します。ただ、残念ながら、効果がない人もいます。まれですがアナフィラキシーショックを起こす危険もあることも知っておきましょう。

継続することが大切です。一方、花粉症の治療には、レーザーで鼻の粘膜を焼いたり、手術で鼻の粘膜の一部を切除したりする治療法もあります。なお、花粉症の原因は、スギだけではなくありません。スギ花粉症の人の7割はヒノキの花粉にもアレルギー反応を起こします。シラカバ、イネ科、ブタクサなどの植物の花粉に反応する人もいますので、注意が必要です。

花粉症の人にはつらいシーズンになりました。本州の都市部を中心に、3人に1人がスギ花粉症を発症しているといわれ、花粉症はいまや国民病です。昨シーズンまで花粉症の症状が出ていなかった人が、急に発症することがあります。初めて花粉症になった人でも、すぐにできる対策と、完治を目指す方法をご紹介します。



花粉症発症のメカニズムは

花粉症はスギなどの花粉の成分を吸い込むことで、アレルギー反応を引き起こし、くしゃみ、鼻水、鼻づまりといった症状が出現する病気です。目のかゆみ、涙目、喉のイガイガ感を訴えたり、皮膚に湿疹が出たりする人もいます。初めて花粉症を発症したときは、鼻水やくしゃみが出て、花粉症ではなく風邪をひいたかと思いがちです。花粉症が風邪と異なる点は、症状が1～2

週間以上持続し、外出して花粉を浴びた後に悪化することです。風邪の場合は、一般的には2～3日でよくなりまし、花粉の多い日に外出しても急に悪化することはありません。花粉症が疑われたら、一度は耳鼻咽喉科かかかりつけ医を受診し、検査を受けましょう。原因は花粉症だけではなくダニに反応するアレルギー性鼻炎や副鼻腔炎の場合があるからです。そもそも花粉症とは、過剰に免疫機能が働くことよって起こるアレルギー反応です。体には、異物が口や鼻



つらい季節を乗り切る薬物療法とセルフケア

治療は、アレルギー反応と鼻の症状を抑える抗ヒスタミン薬などの薬物療法が中心です。以前は、抗ヒスタミン薬を飲むと眠くなるのが難点でしたが、現在は眠くなりづらい第2世代の抗ヒスタミン薬が主流になっています。症状に合わせて点鼻薬や目薬も使いますが、治療を始めるのは、症状が出てからでも間に合います。ただ、花粉が飛び始める1～2週間前から薬を服用し始めたほうが、粘膜が過敏な状態になるのを防げるので花粉に反応しにくくな

り、重い症状が出にくくなります。薬物療法と併用して、花粉をできるだけ吸い込まないようにするセルフケアも大切です。外出時に、花粉対策用のマスクとメガネなどをして、できる限り花粉を体内に入れないようにしましょう。マスクの着用で、花粉の吸い込みを3分の1に抑えられます。また、ポリエステルなど花粉が付きにくい素材の上着を着用し、花粉を払ってから家の中に入るようにしましょう。掃除をこまめに行くと、家の中に入った花粉やほこりを除去できるので、症状が

若干抑えられます。それから、花粉症予報をチェックし、飛散量の多い日の外出を控えたり、窓や戸を締め洗濯物や布団を外へ干さないようにしたりといった対策も重要です。花粉の多い場所への遠出や旅行も避けたほうがよいでしょう。近年、ヨーグルトなどを食べて腸内細菌を改善すると、花粉症の症状が軽減するとの研究結果が発表され話題になっています。症状が軽減する可能性はありますが、ヨーグルトのような食品には薬と違って即効性はないので、

継続することが大切です。一方、花粉症の治療には、レーザーで鼻の粘膜を焼いたり、手術で鼻の粘膜の一部を切除したりする治療法もあります。なお、花粉症の原因は、スギだけではなくありません。スギ花粉症の人の7割はヒノキの花粉にもアレルギー反応を起こします。シラカバ、イネ科、ブタクサなどの植物の花粉に反応する人もいますので、注意が必要です。

監修



日本医科大学医学部 耳鼻咽喉科学 教授
日本医科大学武蔵小杉病院 耳鼻咽喉科部長

松根 彰志 先生
(まつね・しょうじ)

●略歴

1984年、鹿児島大学医学部卒業。1988年、同大学院医学研究科博士課程修了。米国ピッツバーグ大学留学。鹿児島大学病院耳鼻咽喉科助教授などを経て、2015年より現職。医学博士。日本耳鼻咽喉科学会耳鼻咽喉科専門医、日本気管食道科学会認定気管食道科専門医、日本アレルギー学会認定アレルギー専門医。専門は、副鼻腔炎、アレルギー、内視鏡下副鼻腔手術、睡眠時無呼吸症候群。