



シーズン到来、花粉症

アクティブに働くビジネスパーソンにとって身体は資本だ。
ブアイソ世代に身近な医療問題を毎月採り上げ専門医に語っていただく。
第1回は慶友銀座クリニックの大場俊彦院長。
エグビーにも切実な問題である花粉症について、その予防と対策を伺った。

text:大場俊彦 構成:羽田祥子(編集部)

花粉症のメカニズム

花粉症と、アレルギー性鼻炎の違いはなんでしょうかと患者さんからよく質問されます。花粉症とは、花粉が原因で起こるアレルギー性鼻炎の一つです。他にダニやハウスダスト、カビ、ペットの毛や虫の死骸でもアレルギー性鼻炎は起こります。アレルギー性鼻炎の3大症状としては、くしゃみ・鼻水(水様性)・鼻づまりがあります。また、鼻以外にも結膜炎や喉頭炎、皮膚炎、喘息等を起こします。

花粉症というとスギ花粉を原因とする患者が多く、症状も強いので有名です。スギは数十年前から日本で盛んに植林されたことにより、花粉を多くつけるまで成長してしまいました。近年安価な輸入木材が市場に出回ってしまったことで、国産スギ材の価値が下がってしまい、手入れをされないまま杉の木が山に放置されていることが、スギ花粉の飛ぶ量が増えていることと関係しているともいわれています。また食生活の欧米化により高タンパクの食事を摂るようになりアレルギー反応が高まってしまったこと、また大気汚染や社会生活におけるストレスの増加も原因といわれています。今後スギ花粉の飛散が減少するか増加するか、はっきりしたことはわかりま



せんが、専門家の予測では地球温暖化が進んでしまうと、患者数が増えようという可能性があるとされています。ではどのようにして花粉症が起こるのでしょうか。

人間の体には、基本的に自分の体の中に侵入しようとする異物を排除する働きが備わっています。鼻の中に異物が入ってくると、鼻水で洗い流そうとしたり、くしゃみをして外に吹き飛ばしてしまいますが、人によりある特

定の異物に入ってしまうと、過剰な反応(アレルギー反応)を起こしてしまいます。花粉症は、体に侵入した花粉を、異物(敵)と認めて反応してしまう過敏な体質の人に起こるとされています。

「鼻毛を切りすぎない」のも一つの予防対策

外に出る時はとにかく花粉を吸い込まないことが一番の予防として大切です。鼻毛を切りすぎ

ると花粉がそのまま鼻の中に入ってしまうので、切りすぎないほうが無難です。風の強い晴れた日の特にお昼過ぎは、花粉が舞っていることが多いので、なるべく不要な外出は控える方がいいでしょう。

マスクをつけたり帽子をかぶることも有効だと思います。また、花粉症予防のための眼鏡は、特にアレルギー性の結膜炎を起こす人はかけたほうがよいでしょう。服やコートは、ナイロン製などのすべすべしたものが、もし花粉が付着してもすべすべ落ちてしまいうので良いと思います。家に入る前に衣服について花粉を払って、これらを玄関先に掛けておくと、室内への花粉の侵入を防ぐことができます。帰宅時、手を洗ったり、うがいをすることはインフルエンザなどのウイルス感染の予防にも必要ですので、是非行いましょう。

かかってしまったら...

花粉症はまず薬での治療となります。医師の処方せんがなくても、薬局・薬店で購入可能な一般用医薬品である大衆薬(OTC薬品)は、昔医師が処方していた古い薬を元にしたものが多く手軽に購入できます。しかし人により服用すると眠気が強くなる場合があります。心配な方

は医療機関で受診して、より眠気の少ない最新型の抗アレルギー薬をはじめとする様々な種類の薬を処方してもらおうのもいいでしょう。他に内服薬としては漢方薬や、症状の強い方に対してはステロイド成分が入った薬もあるのですが、担当医とよく相談して処方してもらってください。外用薬も効果的ですが、連用すると中には鼻づまりがひどくなるタイプのももありますので、注意が必要です。これらの薬でもなかなか解消しない人は、鼻腔粘膜へのレーザー照射が効果的です。これは基本的に保険で対応できるので、お近くの医療機関でよく相談してください。



大場俊彦 (おおば・としひこ)
慶應義塾大学大学院医学研究科 博士課程終了 博士(医学)
(社)日本耳鼻咽喉科学会認定専門医
慶應義塾大学医学部助手、
東京都済生会中央病院を経て、
慶友銀座クリニック院長