

エルエルは、
long lifeの略です

エルエル
L L

<http://www.kyorei.com>

VOL.49 No.3
通巻185号

花粉症は
これでバッチリ!



花粉症は国民病？

この冊子をお読みの皆さまの中に、春先に鼻水やくしゃみ、鼻づまりで困っている方はいらっしゃいませんか？ 花粉症は全人口の約3分の1が発症するとともに身近な病気です。花粉症の症状は、生活の質(QOL:Quality of Life)を下げると言われていますが、近年、病院で受けられる治療の選択肢や、薬局で購入できる薬も増えてきています。この冊子を読んで正しい知識を身につけて、次の花粉症の時期を乗り切りましょう。

愛媛大学医学部 耳鼻咽喉科・頭頸部外科 佐藤 恵里子 先生

CONTENTS



花粉症とは	3
花粉症の症状	4
花粉症のメカニズム	5
花粉症の治療	6-7
隠れた原因	8
その他のアレルギー性疾患の原因物質	9
花粉症と腸内環境	10-11
薬局で買える医薬品	12-13
セルフケアと日常生活の注意	14-15
花粉カレンダー	16

花粉症とは

花粉症とは花粉をアレルゲン(アレルギーの原因物質)とするアレルギー疾患の一つです。

スギをはじめとする、風によって花粉を運ぶ植物(風媒花)は、花粉が遠くまで運ばれるので花粉症の原因になりやすいと考えられています。原因となる花粉の種類は多く、日本ではこれまでに50種類以上が報告されています。

風媒花には、樹木ではスギ、ヒノキ、シラカンバ、ハンノキ、ケヤキ、コナラ、ブナなど、草本ではカモガヤなどのイネ科の花粉症が多くなってきていますが、他にブタクサ、ヨモギなどキク科の植物も挙げられます。

花粉の飛散時期は、スギやヒノキなどの樹木は春が中心ですが、イネ科の場合は初夏、キク科の場合は真夏から秋口にかけて飛散します。

世界的な温暖化の影響で、花粉の飛散数のさらなる増加が予想されています。

花粉症の代表的な原因植物



スギ
(2~4月)



ヒノキ
(3~5月)



カモガヤ
(5~7月)



ブタクサ
(8~10月)

花粉症はこれでバッチリ!

花粉症の 症状

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、 目のかゆみ・充血（4大症状）

花粉症のくしゃみは発作のように連続して起こり、回数が多いのが特徴です。風邪の場合は長くても1週間程度で治まりますが、花粉症の場合、症状は花粉が飛んでいる間続きます。

鼻水は水のようにサラサラして、風邪のときのように粘り気がある鼻水にはなりません。鼻づまりや目のかゆみ・充血も強く出ます。

また鼻水が鼻の奥から喉側に流れてしまう^{こうびろう}後鼻漏になることもあります。



その他の症状

花粉がのどから気管に入ると、痰の出ない乾いた咳が続くことがあるほか、気管支の粘膜が腫れ、のどの痛みや息苦しくなることもあります。

また顔の皮膚に花粉がつくことで肌が荒れることがあります。

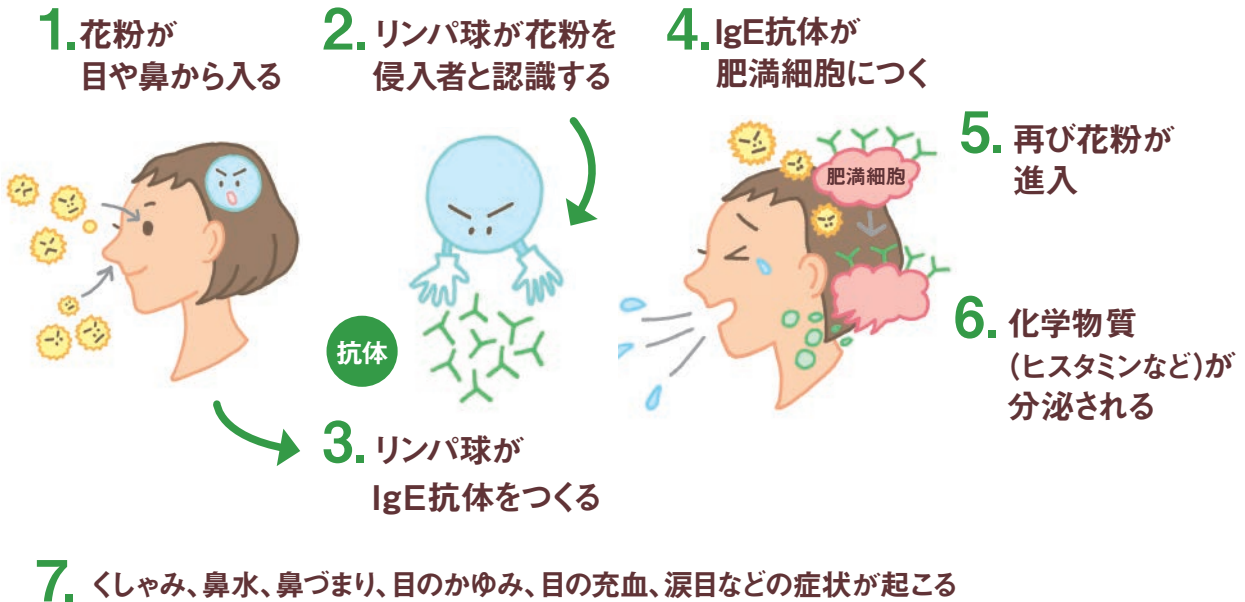
さらに症状が重くなると、ぼーっとして熱っぽい、倦怠感がある、頭が重いといった症状を伴う場合もあります。

花粉症のメカニズム

花粉症の症状が出ているとき、私たちの身体のなかでは何が起きているのでしょうか。

私たちの身体は、「花粉」という異物（アレルゲン）が侵入すると、まずそれを受け入れるかどうかを考えます。排除すると判断した場合、身体は「IgE抗体」と呼ばれるアレルゲンに反応する物質をつくります。

IgE抗体ができた後、再び花粉が鼻や目に入ると、肥満細胞の表面にある抗体と結合し、ヒスタミンなどの化学物質が分泌されて、花粉をできる限り体外に放り出そうとします。そのため、花粉を吹き飛ばすためのくしゃみや、花粉を洗い流すための鼻水・涙、体内に花粉を入れないように防御する鼻づまりなどの症状が出てくるのです。



※リンパ球：白血球の一種。異物を攻撃できる免疫細胞

※肥満細胞：ヒスタミンなどを分泌する細胞

花粉症はこれでバッチリ!

花粉症の 治療

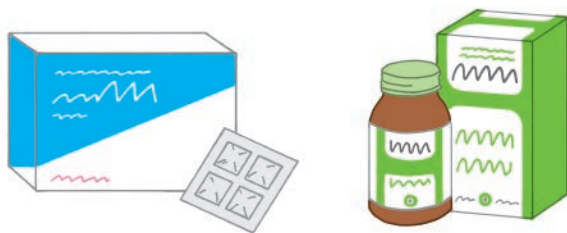
花粉症は、アレルギー性疾患のため完治は難しいとされていますが、薬や予防対策を行うことによって発症を遅らせたり症状を緩和したりすることはできます。

花粉が飛散する前からアレルギー体質の改善を心掛ける

規則正しい生活、腸内環境の改善、亜鉛・カルシウムや漢方薬、抗アレルギー薬の予防的服用

症状が現れたら、対症療法を行う

内服薬の服用や、点鼻薬・点眼薬の使用が有効（詳しくは 12 ～ 13 ページを参照）



医療機関で治療を受ける

症状が重い場合、抗アレルギー薬を組み合わせることにより改善が期待できます。医療機関で診察を受けた上で、医師の指示に従って使用しましょう。また、鼻粘膜への手術療法（レーザーや超音波による切除手術）や、根治療法として減感作療法（皮下免疫療法、舌下免疫療法）があります。

減感作療法：アレルギーの原因となる花粉（抗原）を少しずつ体内に取り入れ、徐々に濃度を上げていき、花粉に対する免疫をつくる方法。



家庭でできる花粉補助療法

- ・鼻スチーム療法：体温より少し高め（42度くらい）の蒸気を鼻から吸入する方法。
専用の器具も販売されている。
- ・局所冷却法：目のかゆみや充血が激しいときに冷たいタオルなどで目を冷やすだけの簡単な療法。

花粉症はこれでバッチリ!

隠れた原因

アレルギー症状の改善には、生活環境を整えることが大切です。日ごろから気をつけましょう。



花粉症はこれでバッチリ!

その他の アレルギー性 疾患の 原因物質

花粉症のようなアレルギー性疾患を起こす原因物質にはさまざまなものがあります。生活環境によるものとして、ハウスダスト、カビ、ダニ、ペットの毛・フケ、昆虫類などがあります。

また、ゴム手袋を日常的に使用する方に起こるラテックスアレルギー、ある特定の果物を食べるとのどがかゆくなるOAS (口腔アレルギー症候群) なども増えているようです。



OAS (Oral Allergy Syndrome : 口腔アレルギー症候群)

果物や生野菜を食べてから数分以内に唇や舌、口の中、のどにかゆみやしびれ、むくみなどが現れること。多くは食後しばらくすると自然に軽快しますが、アナフィラキシーショックと呼ばれるショック症状を起こした報告もあります。

生野菜や果物は花粉とアレルゲンの構造が似ているため、口腔内でもアレルギーが起こることがあり、これを「交差反応」と言います。これにより、花粉症の方が生野菜や果物を食べたときに口腔アレルギー症候群を発症することがあります。

花粉と交差反応性が報告されている主な果物・野菜

スギ・ヒノキ	トマト
シラカンバ	リンゴ、モモ、サクランボ、イチゴ、キウイ、ニンジン
ブタクサ	スイカ、メロン、キュウリ、バナナ
カモガヤ	メロン、オレンジ、トマト、バナナ、セロリ、ジャガイモ
ヨモギ	リンゴ、キウイ、ニンジン、セロリ

花粉症はこれでバッチリ!

花粉症と腸内環境

花粉症は免疫細胞のバランスが崩れ、花粉に対して免疫機能が過剰に反応してしまうことで起こります。

腸管には免疫細胞が集中しており、身体全体の免疫機能の6~7割を担っているため、腸内環境を整えることが、免疫力を高めるとともに、過剰な免疫反応を抑えることにつながります。

腸内環境は欧米食などの摂りすぎ、化学物質や抗生物質の多用などにより悪化します。またストレスや不眠、運動不足、過度な除菌や抗菌などによっても免疫力が低下してしまいます。

では、腸内環境や免疫機能を整えるためには、どうすれば良いのでしょうか。

控えたい食品

もち米類、香辛料、甘いもの、ナッツ類、アルコール類



食生活は規則正しく、発酵食品を摂りましょう

納豆、味噌、しょう油、漬物などの和食を代表する発酵食品には、胃酸に強い植物性乳酸菌が豊富に含まれ、腸内細菌の栄養源となります。

毎日の排便で腸を整えましょう

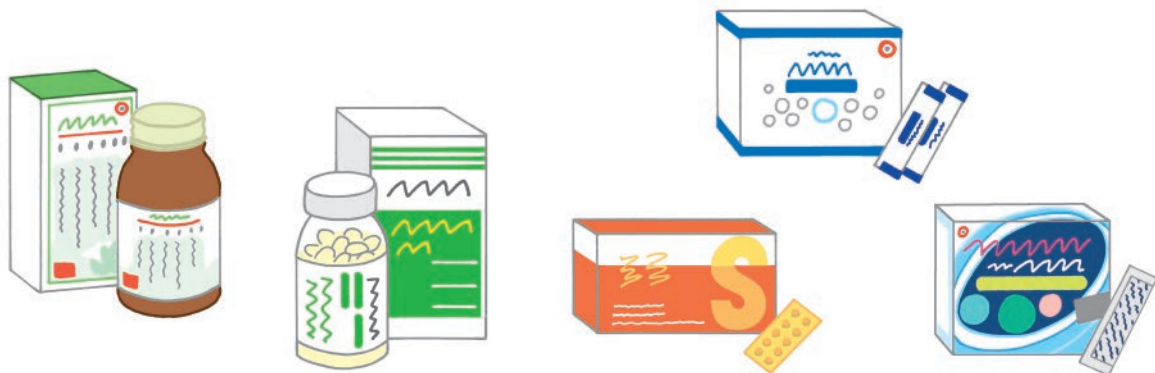
食事で排便を促せない場合は、整腸薬や漢方薬、乳酸菌や食物繊維の入ったサプリメントなどが有効です。

自律神経を整えましょう

自律神経のバランスが崩れると、花粉症等のアレルギー性疾患を引き起こすという説があります。通常、交感神経が優位になると顆粒球が増え、リンパ球が減るため免疫力が低下します。反対に、副交感神経が優位になるとリンパ球が増え、顆粒球が減るため免疫力が上がります。それは、いつもやじろべえのようにバランスを保っています。

しかし副交感神経が優位な状態が続くとリンパ球が増えすぎ、花粉症等のアレルギー性疾患を引き起こすのです。

自律神経のバランスを保つためにも睡眠時間を確保し、朝は日光を浴びるなどメリハリのある生活を心がけましょう。



花粉症はこれでバッチリ!

薬局で買える 医薬品

薬にはさまざまな種類があり、飲み方や使い方が異なります。飲み合わせや副作用についてはかかりつけ薬局にご相談ください。



内服薬に含まれる成分

薬の種類	主な成分	作用・特徴
抗ヒスタミン薬 第一世代	クロルフェニラミンマレイン酸塩	くしゃみや鼻水を抑え、かゆみを和らげる、 眠気を伴うことがある
抗ヒスタミン薬 第二世代	ケトチフェンフマル酸塩、 フェキソフェナジン、エピナスチン	くしゃみや鼻水を抑え、かゆみを和らげる、 アレルギー症状の原因物質の分泌を抑える
血管収縮薬	プソイドエフェドリン塩酸塩	鼻づまりを和らげる
抗コリン薬	ペラドンナ総アルカロイド	鼻水を抑える、口が渇くことがある
抗炎症薬	グリチルリチン酸二カリウム	鼻粘膜の炎症を鎮める
	無水カフェイン	頭重感、疲労感、眠気を和らげる



点眼薬に含まれる成分

薬の種類	主な成分	作用・特徴
抗アレルギー薬	クロモグリク酸ナトリウム、トラニラスト	アレルギーの原因物質の分泌を抑える
抗ヒスタミン薬 第一世代	クロルフェニラミンマレイン酸塩	かゆみを和らげる
抗ヒスタミン薬 第二世代	ケトチフェンフマル酸塩	かゆみを和らげる、 アレルギー症状の原因物質の分泌を抑える
血管収縮薬	塩酸テトラヒドロゾリン、ナファゾリン塩酸塩	充血を除去する
抗炎症薬	グリチルリチン酸二カリウム、 プラノプロフェン	かゆみの原因となる炎症を鎮める



点鼻薬に含まれる成分

薬の種類	主な成分	作用・特徴
抗アレルギー薬	クロモグリク酸ナトリウム	アレルギーの原因物質の分泌を抑える
抗ヒスタミン薬 第一世代	クロルフェニラミンマレイン酸塩	くしゃみや鼻水を抑える
抗ヒスタミン薬 第二世代	ケトチフェンフマル酸塩	かゆみを和らげる、 アレルギーの原因物質の分泌を抑える
血管収縮薬	ナファゾリン塩酸塩	鼻づまりを和らげる
ステロイド	ベクロメタゾンプロピオン酸エステル	鼻粘膜の炎症を鎮める
非ステロイド抗炎症薬	グリチルリチン酸二カリウム	鼻粘膜の炎症を鎮める

漢方薬

漢方薬	症状
しょうせいりゅうとう 小青竜湯	くしゃみや水っぽい鼻水
かつこんとうかせんきゅうしんい 葛根湯加川芎辛夷	鼻づまりが強く、無色～白色のやや粘り気のある鼻水
けいがいれんぎょうとう 荊芥連翹湯	黄色～緑色の粘り気のある濃い鼻水、慢性鼻炎・副鼻腔炎
しんいせいはいとう 辛夷清肺湯	鼻の乾燥感、鼻づまりが強く、黄色～緑色の粘り気のある濃い鼻水
じゅうみはいどくとう 十味敗毒湯	粘り気のある濃い鼻水、アレルギー疾患や皮膚疾患

花粉症の薬による主な副作用や使用上の注意

副作用：眠気、口渇、目のかすみ、異常なまぶしさなどの症状が現れることがあります。

使用上の注意：次の方は医師または薬剤師にご相談ください。

- ・医師の診療を受けている人
- ・薬によりアレルギー症状を起こしたことがある人
- ・妊婦または妊娠していると思われる人
- ・高齢者
- ・排尿困難、高血圧、心臓病、甲状腺機能障害、糖尿病、腎臓病、緑内障の診断を受けた人、もしくはそれらの病気が疑われる人

※副作用や使用上の注意は配合成分によって異なります。

花粉症はこれでバッチリ!

セルフケアと 日常生活の 注意

花粉対策は「吸わない」「持ち込まない」が基本です。
いろいろなグッズを利用したり、ちょっとした工夫をしたり
して快適な毎日を送りましょう。



帽子

つば付きのツルツルした
素材のものを選びましょう。



メガネ、サングラス

花粉症対策用のゴーグルタイプや、
サイドにカバーのついたものになると、
皮膚に付着する花粉が軽減できます。



マスク

花粉症対策用のものを選び
こまめに交換しましょう。



スプレーミスト

洋服などの花粉の付着を防止する
スプレーを利用しましょう。



洗浄器具

目や鼻の粘膜に付着した
花粉を洗い流します。



空気清浄機

花粉除去機能付きの
空気清浄機を使用しましょう。



帰宅時には必ず玄関前で
花粉を払ってから
家に入りましょう



花粉の飛散情報をチェックし、
むやみに窓を
開けないようにしましょう。
網戸にフィルターを貼ると
花粉の侵入を軽減できます

顔や手を良く洗い
うがいをしましょう



掃除はこまめに行い、
床や棚の上は
水拭きをすると効果的です

布団や洗濯物を屋外で
干すことは避けましょう


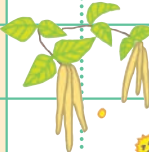
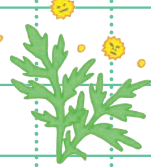

花粉飛散の時期はもちろんですが、シーズン外でも食事などの生活習慣に気をつけましょう。

花粉症はこれでバッチリ!

花粉 カレンダー

花粉症の原因となる花粉の飛散時期には差があります。
事前にチェックして、花粉症対策の参考にしてみてください。

主な花粉の飛散時期

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ	■											
スギ		■										
ヒノキ			■									
シラカバ			■									
カモガヤ					■							
ブタクサ								■				
ヨモギ									■			
セイタカアワダチソウ										■		

※地域によって差があります。