

# ＜地域総合医療センター通信1月号＞

中津川市地域総合医療センター 高橋春光

皆様明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。少し早いと思われるかもしれませんが、今回は皆さんもご存知の花粉症について復習したいと思います。

## 花粉症の背景

花粉症の種類や発症の状況は、各地方の植物の種類や花粉の数によって異なりますが、その患者さんの動向は花粉飛散とおおよそ一致します。戦後の国策として国土の12%以上にも及ぶスギ、ヒノキの大量植林が行われたことを背景に、アレルギー性鼻炎の中でもスギ、ヒノキ花粉症が増加し、日本人の約20%が罹患していると言われ、あらゆる年齢層で見られるようになりました。医療経済的損失は少なくとも数千億円レベルと推定されています。

## 花粉症とは

花粉症は、花粉によって生じるアレルギー疾患の総称であり、主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎が生じます。花粉が鼻に入ると、直後にくしゃみ、鼻水が生じ、少し遅れてから鼻づまりが生じます。目に花粉が入ると早くから目がかゆくなり、涙が流れ、目が充血してきます。症状が強いときは、鼻で吸収されなかったスギの抗原成分が鼻から喉へ流れ、喉のかゆみ、咳を生じます。また鼻づまりによる頭痛、鼻や喉の炎症反応による微熱、だるさなどの症状に悩まされます。

症状が起こる時期は人によってさまざまです。花粉が飛び始めるとすぐ症状が出てくる人もいれば、花粉がたくさん飛ばないと症状が出てこない人もいます。症状の強さも同様で、軽い人もいれば重い人もいます。その年に飛散する花粉数によって花粉症の症状の強さが変わりますので、花粉の飛散数が少ないときには、花粉症の症状が全く出ないこともあります。

今シーズンのスギ・ヒノキ花粉の総飛散量は、昨年と比較すると、一部の地域を除き、全国的に多くなると予測されます。スギ花粉の飛散開始時期は、全国的に前シーズンよりやや早くなるものの、例年よりも3日前後遅くなると予測されます。

## 治療と予防

治療には、①花粉を避ける、②薬による治療、③免疫療法、④手術がありますが、季節前から予防的に行うとより効果的です。

今回は予防を中心に、①花粉を避ける方法として自分でできる具体的な方法と、②薬による治療のうち「初期療法」というものについてお話したいと思います。

「花粉を避ける具体的な方法」としては、次のようなものがあります。

- テレビなどの花粉飛散予報を確認しておく。
- 花粉の多い日は外出を控え、窓や戸を閉めておく。
- 外出するときはマスク、メガネを使い、表面がケバケバしたような服は避ける。帰宅時には服や髪についた花粉をよく払って入室し、洗顔、うがい、鼻をかむようにする。
- 洗濯物やフンも同様によく払って取り込むと良いでしょう。
- 掃除をし、生活環境を整える。

### 「初期療法」とは

「初期療法」とは花粉の飛散シーズンの早い時期より行う薬物治療で、予防的効果が期待できます。以前は花粉が飛散する2～3週間前から内服薬を開始していましたが、最近は患者さん各々に応じて行われ1月中より開始される方も増えて来ているようです。スギ花粉症の方の多くがヒノキの花粉症も合併しているため、ゴールデンウィーク明けまで内服するようにします。

<平成 25 年スギ花粉飛散開始時期予測(第1報)>

