

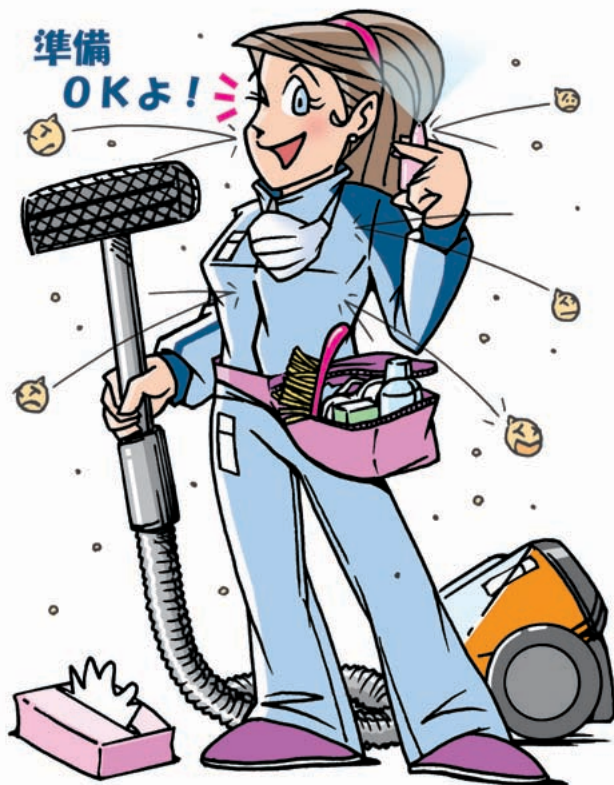
エルエルは、
long lifeの略です

エルエル
LL

<http://www.kyorei.com>

VOL.40 No.1
通巻156号

スツキリ! 花粉症



いまや、文明病といわれる花粉症

花粉症は、免疫学的にはI型アレルギーに分類され、水ばな、鼻づまり、繰り返すくしゃみが特徴です。いまや文明病とも呼ばれ、全国で1,000万人以上の患者がいるとされ、欧米では花粉症のために、数千億円分に相当する生産性が失われているといわれるほどです。

日本で花粉アレルギーが提唱された当初はスギ花粉だけがクローズアップされていましたが、最近ではヒノキ、イネ、ヨモギ、ブタクサなど1年を通じて多種多様になっています。花粉対策グッズもいろいろと売り出されていますが、即効性があるとなるとやはり薬ということになりませぬ。

そこでここでは花粉症の起こり方、治療、注意点などをやさしく述べていきます。

監修 落合耳鼻咽喉科 落合薫 先生

CONTENTS



花粉症とは	3
花粉症のメカニズム	4
花粉症の治療法	6
薬局で買える医薬品	8
花粉症と風邪の違い	11
花粉症の対策グッズ	12
日常生活の注意	14
Q&A	15
花粉の種類と飛散時期	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、日本人の1割以上が花粉症であるといわれており、その8割がスギ花粉によるものです。患っている年齢別では30～40歳代に多く、両親のいずれかにアレルギー疾患のある人では明らかに花粉症の発症率が高まるとの報告もあります。

日本では十数年前から認知され始めましたが、50年ほど前に初めてブタクサによる花粉症が報告されて以来、現在確認されているアレルゲンとなる花粉の種類はスギやヒノキなど50種類を超えています。

花粉症の症状にはくしゃみ、鼻水、目のかゆみなどよく知られた症状のほかに、頭が重い、のどのかゆみ、食欲の減退などを訴える場合もあり、副鼻腔炎が同時に現れる方もいます。



スギ



スギの雄花

スギの花粉 (35 μ)

無断転載厳禁(写真提供 東邦大学 佐橋紀男)

スッキリ! 花粉症

花粉症のメカニズム

身体を病気から守る免疫機能の一つが、過敏症状を起こした状態。それが花粉症のメカニズムです。

2

花粉から
抗原(アレルゲン)が出てくる。

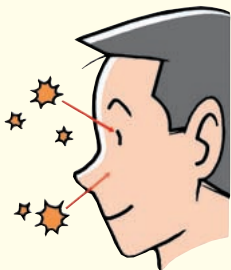


花粉
(抗原)

血液中へ

1

花粉が鼻や目粘膜に侵入。

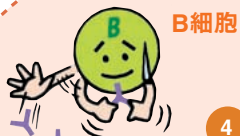


3

マクロファージが抗原をキャッチし、
T細胞へ情報を伝える。



リンパ球



B細胞

4

リンパ球から指示をうけた
B細胞が抗体を産生する。
抗体が肥満細胞などの
細胞表面に
付着・蓄積される。

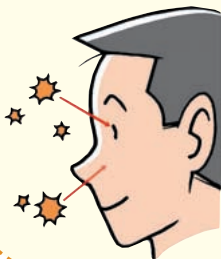


6

抗原と抗体が再び
反応し肥満細胞が
ヒスタミンなどを放出し、
神経を刺激して
炎症を引き起こす。

5

再び抗原が侵入



7

花粉が毎年侵入するたびに
抗体がつくられ、一定量を
超えてしまうと過敏症状が出る。



スッキリ! 花粉症

花粉症の 治療法

花粉症はアレルギー性疾患なので、完治させることは難しいです。薬や予防でつらい症状を少しでも緩和することはできます。

花粉が飛び始める季節の前から、アレルギー体質の改善を心がける

漢方薬、抗アレルギー薬、カルシウム剤などの予防的服用。

花粉症が発症したら、対症療法を行う

内服薬の服用や点鼻薬、目薬が有効(8、9ページ参照)。

家庭でできる花粉症補助療法を行う

温熱療法

体温より少し高めの42度くらいの水蒸気を鼻から吸入する方法。専用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、冷たいタオルなどで目を冷やすだけの簡単な療法。



医療機関で治療を受ける

花粉症の治療法も年々進歩しており、いまでは花粉症の時期の少し前までに、抗アレルギー薬を予防的に用いる方法もあります。花粉が飛び始める前からあらかじめ用いておくことで、症状を軽くすることが可能です。これは病院で診察を受けた上で、医師の指示に従って使用できます。



減感作療法

原因となる花粉（抗原）を突き止め、その花粉の成分を注射することによって人為的に花粉に慣れさせ、花粉に耐えられる身体をつくる。いわば「予防接種」のようなもの。

レーザー療法

鼻炎の患部をレーザー光線で焼く方法。焼くといっても粘膜を焼くだけなので痛みや出血もほとんどなく、手術も10分程度で終わる。術後は鼻にかさぶたができたような感覚が2、3日残るが、その後は花粉症の症状も治る。

スッキリ! 花粉症

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

効能・効果（症状）	薬効分類	
鼻水、くしゃみ、かゆみ	マレイン酸クロルフェニラミン、 マレイン酸カルビノキサミン、 メキタジン、ジフェンヒドラミン	抗ヒスタミン剤
鼻水、鼻づまり、 アレルギー症状を引き起こす 原因物質の発生を抑える	フマル酸ケトチフェン	抗アレルギー剤
鼻づまりを和らげる （鼻粘膜の充血や腫れ、鼻づまりを改善）	塩酸 pseudoエフェドリン	血管収縮剤
鼻水を和らげる	ベラドンナエキス	腺分泌抑制剤
涙目を抑える	塩化リゾチーム	消炎酵素剤
のどの痛みを和らげる	トラネキサム酸	抗炎症剤
鼻炎にともなう頭痛、不快、眠気を抑える	無水カフェイン	

花粉症の薬による主な副作用や使用上の注意（特に抗ヒスタミン剤は注意が必要です）

副作用 眠気（目のかすみ、異常なまぶしさなどの症状）や、口渇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。

※薬によりアレルギー症状を起こしたことがある人

※前立腺肥大による排尿困難、高血圧、心臓病、甲状腺機能障害、糖尿病、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

外用薬（点眼・点鼻薬）に含まれる成分

外用薬は内服薬と併用できますので、症状に合わせてご使用ください。
詳しくはかかりつけ薬局・薬店にご相談ください。



点眼

効能・効果（症状）	薬効分類	
花粉などのアレルギー症状の予防	クロモグリク酸ナトリウム フマル酸ケトチフェン	抗アレルギー剤
かゆみを抑える	マレイン酸クロルフェニラミン、塩酸ジフェンヒドラミン	抗ヒスタミン剤
かゆみの原因となる炎症を抑える	グリチルリチン酸二カリウム	生薬由来成分
	アズレンスルホン酸ナトリウム	非ステロイド抗炎症剤
血管を収縮させ、充血を除去する	塩酸テトラヒドロゾリン	血管収縮剤



点鼻

効能・効果（症状）	薬効分類	
花粉などのアレルギー症状の予防 鼻水、鼻づまりを和らげる	クロモグリク酸ナトリウム フマル酸ケトチフェン	抗アレルギー剤
血管収縮作用により、 目の充血や鼻づまりを改善する	塩酸ナファゾリン、塩酸テトラヒドロゾリン	血管収縮剤
殺菌作用により、 感染を防ぎ鼻腔内を清潔に保つ	塩酸ベンザルコニウム	消毒剤

点鼻薬は直接患部に噴霧するため薬の効果が早く現れますので、長期の連用に注意しましょう。

漢方薬



症状	漢方薬
くしゃみや水っぽい鼻水	しょうせいりゅうとう 小青竜湯
慢性鼻炎・慢性副鼻腔炎	けいがいれんぎょうとう 荊芥連翹湯
鼻づまりが強く、鼻水は水溶性～やや膿性	かっこんとうかせんぎゅうしんい 葛根湯加川芎辛夷
鼻づまりが強く、慢性鼻炎タイプ	しんいせいはいとう 辛夷清肺湯
膿性の鼻汁が多いタイプ。アレルギー疾患や皮膚疾患	じゅうみはいどくとう 十味敗毒湯



スッキリ! 花粉症
花粉症と
風邪の
違い

		花粉症	風邪
原因		スギやブタクサなど草木の花粉吸入	ウイルス感染や体力、抵抗力の低下
症状	くしゃみ	激しく頻繁	続いても3、4回
	鼻水	透明でサラサラ	初めはサラサラしているが、次第にネバネバし、色も黄色っぽくなり粘りを帯びる
	鼻づまり	両鼻がつまってしまう、不眠やのどの渴きが起こることがある	比較的軽い
	目のかゆみ	ある(充血、涙などを伴うこともしばしばある)	なし
	熱	出たとしても微熱	筋肉痛を伴い、高熱になるケースあり
症状の期間		花粉の飛んでいる間	10日前後
随伴症状		皮膚のかゆみ、肌荒れ、のどのイガイガ感、不眠、イライラ	咽喉頭炎、気管支炎、中耳炎



おうちを清潔に!

花粉症の 対策グッズ

花粉症の対策は「吸い込まない、持ち込まない」が基本です。いろいろなグッズを上手に利用して、快適な毎日を送りましょう。



花粉用
マスク



鼻腔
クリーム



鼻腔拡張
テープ



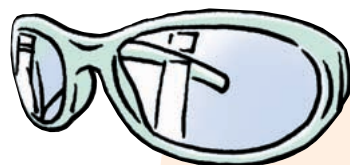
保湿
ティッシュ



洗眼液



鼻洗浄器・液



防護用
めがね

衣類への
花粉付着
防止スプレー

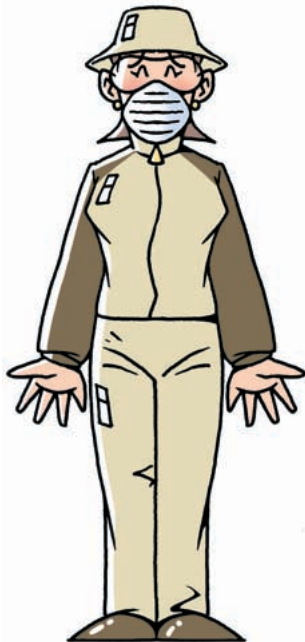


布団、枕への
花粉付着
防止カバー



衣類へ付着した
花粉をとる
カバー

現代人の春モード



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。

めがね・サングラス

花粉症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付着する花粉を激減できます。



マスク

花粉症用のものを選びましょう。
長期間使用しないで早めに交換しましょう。



スプレーミスト

洋服に付いてしまった花粉を逃さずキャッチします。
家に入る前に活用しましょう。



洗浄器具

目・鼻粘膜に付着した花粉を洗い流します。
鼻にはスチームタイプもあります。



空気清浄機

花粉除去機能付きのものを選びましょう。



日常生活の 注意

花粉症対策の基本はセルフケアです。ちょっとした心がけで快適な毎日をめざしましょう。

- 1 ファーストフードやインスタント食品は控え、緑黄色野菜や豆類を積極的に摂取し、栄養バランスの良い食生活を送る。1日3食をなるべく決まった時間に食べる。
- 2 水分の取り過ぎに注意する。
- 3 シャワーだけの入浴を避け、浴槽に浸かる。
- 4 睡眠不足にならないよう、規則正しい生活を送る。
- 5 疲れやストレスをためないようにする。
- 6 花粉の飛散予報は毎日欠かさずチェックする。
- 7 外出時はなるべくマスクやメガネを着ける。
- 8 帰宅時には玄関で必ず花粉を払ってから家に入り、顔や手を良く洗い、うがいをする。
- 9 花粉の飛散時期は窓は開けないようにし、布団や洗濯物は外に干さない。
- 10 掃除はこまめに行う。床や棚の上は雑巾がけをすると効果的。



Q&A

Q 花粉症になったら 控えたほうがよい食品は？

A.食の欧米化により高タンパク、高脂肪な食事が増えたことも花粉症の原因の一つといわれています。ファーストフードやインスタント食品はなるべく控え、いろいろな種類の食材をバランス良く食べることが大切です。また、お酒や香辛料などの刺激物も控えたほうが良いでしょう。

Q 花粉症に効果があるといわれている食品、 サプリメントにはどんなものがあるの？

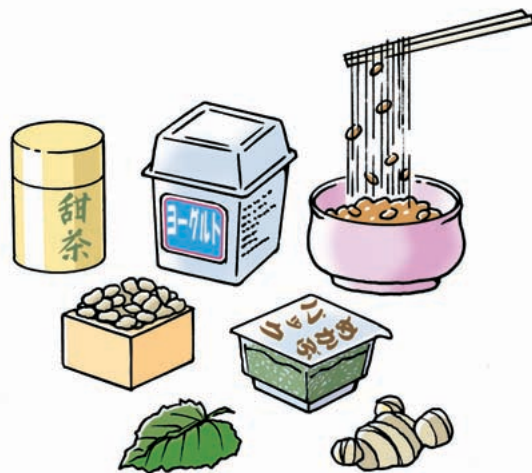
A.いろいろな意味で花粉症に良いといわれている食品、サプリメントは多岐にわたります。自分に合ったものを見つけることが大切です。かかりつけ薬局に相談してみるのも良いでしょう。

食品

- ・緑黄色野菜、豆類、海草類
- ・シソやショウガなどのハーブ類
- ・緑茶、甜茶、ローズヒップなどのお茶
- ・納豆、ヨーグルトなどの発酵食品

サプリメント

- ・ポリフェノール、フラボノイド類
- ・ α -リノレン酸、EPA/DHA
- ・カルシウム、セレン、亜鉛
- ・ β -カロテンなど



花粉の種類と飛散時期

南北に長い日本列島は、花粉症の原因となる植物も多種多様で、その数は、50種以上にのぼるといわれます。

花粉症を起こす代表的な植物

針葉樹 スギ、ヒノキ

イネ科

カモガヤ、オオアワガエリ

カバノキ科 ハンノキ、シラカバ

キク科

ブタクサ、ヨモギ

主な花粉の飛散時期

