

「花粉症」対策について 倉敷市立児島市民病院 アレルギー科 江田良輔

花粉症でつらい時期になりました。御参考までに。お大事になさってください。

はじめに

今や4人に1人は花粉症という時代です。

今年は昨年 비해 5-10 倍のスギ飛散量が予想され、中国地方でも 5 倍以上が予想されています。

症状

花粉を吸い込むことによって起こるアレルギー症状で、くしゃみ、鼻みず(鼻汁)、鼻づまり(鼻閉)が3大、目のかゆみを加えて4大症状が起こります。スギ花粉症なら2-5月の花粉飛散時期にずっと症状が続きます。ヒノキを加えると梅雨時期まで続きます。パフォーマンス(学習能力、記憶力、運動能力など)、生産能力が低下します。

花粉症の人の中で、リンゴ、メロン、トマトなどの新鮮果物、野菜などを食べて口がかゆくなったり腫れたりすることがあり、これを口腔アレルギー症候群といいます。

症状が起こる機序

アレルギーの体質を持っている人(アトピー体質:免疫グロブリンのIgE抗体を多く持っている人)が、花粉を吸い込むと、血液中や組織にある肥満細胞、好塩基球に結合しているIgE抗体に花粉がくっつき、肥満細胞などからヒスタミンなどの化学伝達物質(ケミカルメディエーター)が放出され、様々なアレルギー症状を引き起こします。知覚神経や粘膜や血管に作用し、くしゃみ、かゆみ、粘膜の腫れ、過分泌(鼻汁)などが起こります。

花粉症の治療(薬物療法)

きちんと治療して症状をよくすることが大切で、「いい状態をできるだけ長く保つ」のが、アレルギー治療の基本です。自分に合ったお薬を用いて、コントロールしましょう。

また、治療開始時期については、花粉飛散時期の前(1月下旬~2月中旬)から始めるのが最善です。これを「初期療法」といって、飛散ピーク時の症状を軽くしたり、お薬の量を少なくすることができます。(症状が起こっても軽くすんで重症化しない)。

花粉症で主に使用されるお薬は、抗ヒスタミン薬の内服と鼻噴霧用ステロイド薬です。目のかゆみには抗アレルギー薬の点眼薬を使用します。

抗ヒスタミン薬はヒスタミンの作用をブロックし、鼻噴霧ステロイド薬はただれた鼻粘膜の炎症を抑え、腫れや鼻汁を軽減します。ただ、抗ヒスタミン薬の中には、脳に移行し、眠気やインペアードパフォーマンスといって日常生活の活動性を損なう場合(学習能力や記憶力、車の運転野、運動能力を低下させる)があります。最近では、脳に移行しにくく、かつ強力で効果が長く続く、第二世代の抗ヒスタミン薬が開発され、主流となりましたので、自分に合ったお薬を選択できます。鼻閉に対しては、抗ヒスタミン薬はおおむね不得意(最新の抗ヒスタミン薬の中には効果があるものもありますが)なので、経口の抗ロイコトリエン薬や鼻噴霧用ステロイド薬を併用します。

薬物治療(対症療法)以外の免疫療法

アレルギー反応そのものを低下させる体質改善法として、減感作療法があります。特にスギ花粉症には有効性が高く、7割くらいの方が効果を実感することができます。効果は5年間かそれ以上を期待できます。ただし欠点は、専門施設に1-2週間に1回の通院、通常2年間程度の継続治療が必要で、方法としては、標準化スギアレルゲンエキスを、最初は低濃度から順に濃度を上げて定期的に1週間に1回皮下に注射するもので、維持量到達まで4か月程度かかり、その後、投与間隔を延ばしていきます。最近では、舌下減感作療法が本邦でも臨床治験中であり、安全性、有効性、在宅治療可能(簡便性)が確認されており、有望な治療法で、すでにヨーロッパでは用いられています。これは、スギアレルゲンエキスを食パンの小片に滴下し、2分間舌下に置いて吐き出す方法を、毎日~2週間に1回、2年間継続するものです。

他の治療法として、鼻粘膜のレーザー焼却術があり、飛散時期前に行い、1-2年の効果があるとされています。

セルフケア

① アレルゲンの回避と除去

- ・花粉シーズンにはなるべく外出しない。特に晴れて気温が高く風が強い日は避ける。雨の日は飛散量が少ない。しかし雨に日の翌日に晴れると倍の飛散量なので注意。早朝や夜間は飛散量が少ないので、買い物などは少なくとも午前中に済ませる。
- ・外出時にはマスクとメガネ(ゴーグル)、帽子を着用する。上着は綿やポリエステル素材のすべすべした上着を着用し、帰宅時には玄関の外で花粉をよく払い、うがい、洗顔などを行う。
- ・むやみに窓を開けない。
- ・布団は外に干さず、洗濯物は取り入れる時には、よくはたく、ブラシで払うなどする。
- ・屋内に侵入した花粉に対しては、床掃除は、掃除機よりもぬれぞうきんで行う。
- ・空気清浄機を活用する
- ・室内は乾燥しないように、適度な湿度(50%程度)を保つ(花粉が落下するのと鼻やのどにもいい)ように加湿器の利用もいいが、加湿しすぎるとダニやカビが発生するので注意する。

② 体調を管理する

- ・規則正しい生活、睡眠を十分取り、ストレスや過労を避けて、自律神経のバランスを崩さないようにする。食事は脂肪の取りすぎやカロリー過剰摂取(肥満)がアレルギー症状を増悪することがある。
- ・喫煙はアレルギー反応を増悪させるので禁煙する。親が喫煙者なら子供がアレルギーを発症しやすいことがわかっている。
- ・飲酒は血管を拡張させて、鼻粘膜の腫れや分泌を悪化させるので控える。