

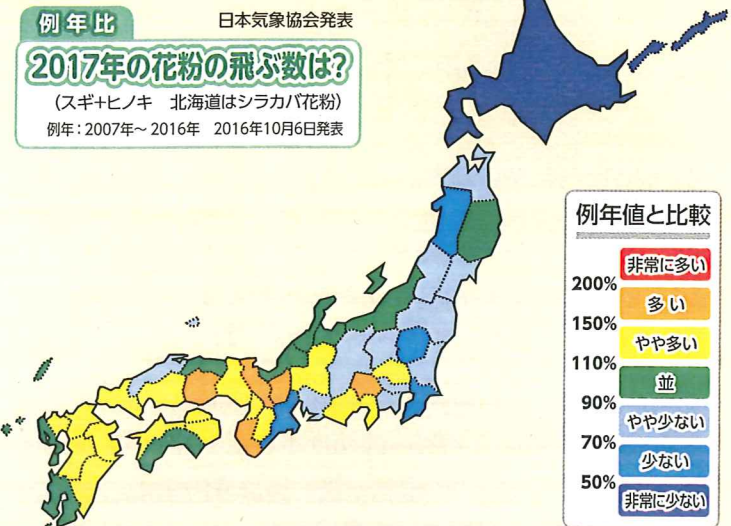
花粉症の始まりと予防

東京証券業健康保険組合 診療所長 野坂 和男

年が明けるとそろそろスギの花粉が飛び始め、2月になると本格的に飛散してスギ花粉症の季節を迎えることになります。本稿を書いている時点では(2016年、11月)、2017年度のスギ花粉の飛散量は例年に比べ東日本で少なめで、西日本でやや多いと予想されています。(図1)

花粉症発症のメカニズムを理解していただいて、早めに対策を講じていただきたいと思います。

図1

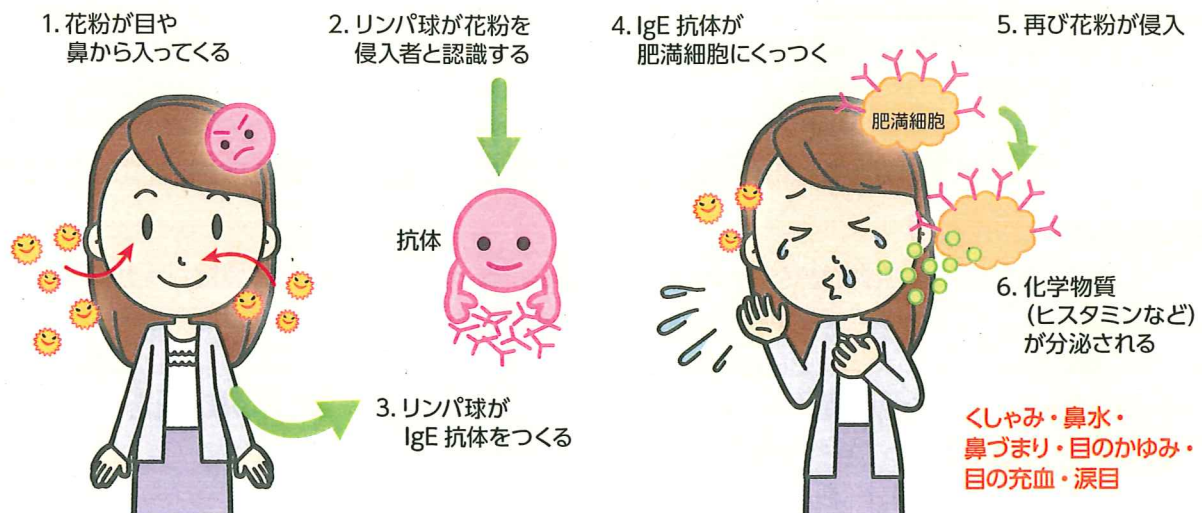


1) 花粉症発症機序

花粉症は1型アレルギーの一つで花粉という人体にとって有害なものを排除しようとする人体の反応です。(図2)

花粉に対するIgE抗体が肥満細胞にくっつき、再び花粉が侵入したとき化学物質を放出して、アレルギー反応が成立します。アレルギー反応が起こるまで(=感作されるまで)数年かかりますが、スギ花粉が大量に飛散するようになって、若い人たちにも花粉症が発症するようになって来ています。

図2



(図2) 大久保公裕先生

2) 花粉症予防

花粉症を予防するには、花粉の侵入を防ぐことが重要です。マスク着用は20~40ミクロン(黄砂やpm2.5より大きい)の花粉の鼻への侵入を止めてくれます。同様に眼鏡をかけることで、花粉が結膜に付着するのをある程度弱めてくれます。外出から帰ったら衣服に付着した花粉をよく払い落としてから中に入ってください。洗濯物や布団を外干したら、表面に付着した花粉をよく払い落としてから取り込みましょう。

予防薬

完全に花粉症を予防する薬物はありませんが、初期治療、即ち飛散開始する2週間ほど前から治療薬(第2世代抗ヒスタミン薬=抗アレルギー薬)を服用することで、発症を遅らすことと症状を緩和することができます。(図3)

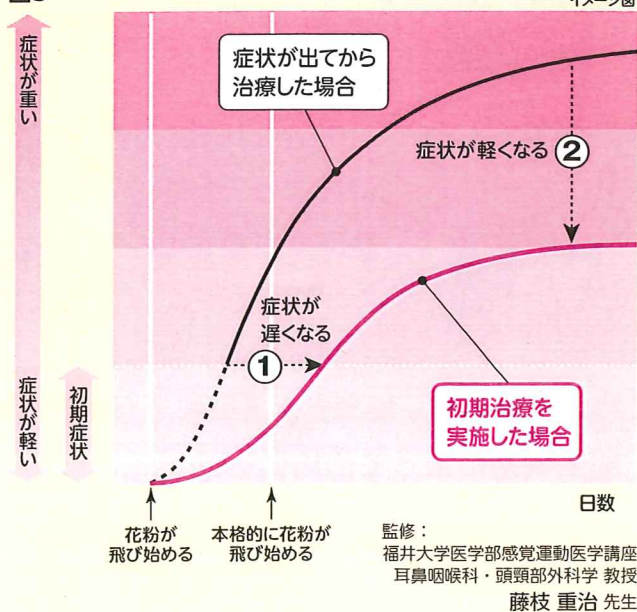
花粉飛散時期がきたら、天気予報などで飛散状況を確認しましょう。

ここまでスギ花粉についてお話しましたが、スギに続いてヒノキ、さらに約60種類の花粉が原因となりほぼ一年中何かしら花粉が飛んでいます。(図4)

血液検査でご自分が何の花粉に反応するかを知ることができます。また同じ人で数種類の花粉に反応する方もよくみられます。医師にご相談ください。

花粉症は季節性アレルギーですが、通年型アレルギーに悩まされる方も多く見られます。花粉以外の吸入アレルゲン、例えば、ハウスダスト、ダニ、カビ、ペットの毛など多くのアレルゲンが知られています。突然、くしゃみ・鼻水が止まらなくなったら、周囲をよく眺めてみて、花粉を始めとする環境の変化に早く気づき、対策を練って快適にお過ごしください。

図3



花粉の飛散時期カレンダー

