

花 粉 症

～上手につきあいましょう～



鳥 取 県
鳥 取 県 健 康 対 策 協 議 会
アレルギー性疾患対策専門委員会

1 花粉症ってなあに？

花粉によって引き起こされるアレルギーのことです。主に目や鼻に症状が出る事が多く、春先に見られるスギ花粉症が代表的なもので全国に約2000万人の患者さんがいると言われています。

2 花粉症はどうしてなるの？

花粉が繰り返し目に入ったり、鼻から吸い込まれたりすることによって花粉症になります。体質によって、なりやすい人とそうでない人がいますが、特定の植物の花粉の増加や食生活の変化・生活様式の変化などで、近年増加し、低年齢化が目立っています。

3 どんな症状が出るの？

目：最も多いのが「かゆみ」です。次いで多いのがまぶたの裏側の粘膜にツブツブ（乳頭）が増え、まばたきの時に黒目（角膜）に接触するとごろごろする「異物感」です。他には「充血」や「涙目」などの症状がありますが、「めやに」は比較的少ないようです。

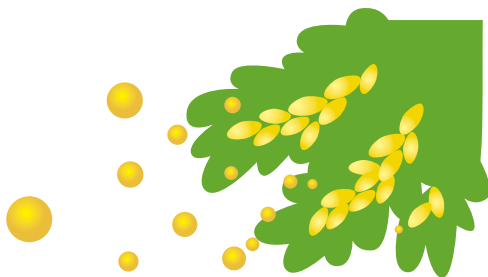
鼻：クシャミ・鼻水・鼻づまり・鼻のかゆみが主な症状です。放置すると症状がひどくなり、集中力の低下や眠りづらくなることもあります。鼻出血を起こすこともあります。

のど：かゆみ・咳・違和感など

全身：全身倦怠感・頭痛

○発症時期

原因となる花粉をつける植物は約40種類あります。花粉が飛散する時期はそれぞれ異なります。代表的なものとして、2月から4月いっぱいにはスギ、ヒノキ、5月から8月はイネ科のカモガヤ、ハルガヤ、9月から10月にはキク科のヨモギ、ブタクサなどです。猛暑が続くと、スギの場合、秋に季節はずれの開花をすることがあると言われています。



4 どんな検査をするの？

○問診

何年前から目や鼻の症状があるか、今年はいつから症状が始まったか、症状が始まる前にきっかけとなるようなことはなかったか、家族の中に花粉症の人がいるかどうかなどが聞かれます。

○検査

皮膚テスト：皮膚に軽く傷を付けて抗原エキスを垂らすスクラッチテストと皮膚に抗原エキスを注射する皮内テストがあります。どちらも15分後に判定します。赤い斑点と皮膚の盛り上がりができるとう陽性です。

血液検査：花粉症にかかる人は花粉が体内に入ると花粉に対する抗体（IgE抗体）を多く作る体質の人です。IgE抗体の量を調べると原因となっている花粉の種類が分かります。

その他：必要に応じて、涙や鼻汁中の好酸球の数を調べる検査などがあります。

5 どんな治療法があるの？

I) 対症療法：基本的には症状を抑える一般的な治療です。治療薬には内服薬と直接患部に薬液をつける局所治療薬があります。

【眼の症状には……】

主として、抗アレルギー点眼薬を使います。これは花粉の侵入によるアレルギーで生じた化学伝達物質の作用を抑える薬です。

抗アレルギー点眼薬はほとんど副作用がなく、安全に使うことができます。しかし、花粉の量が多い時や目の症状が強い時には十分な効果が得られないことがあります。そんな時には、ステロイド点眼薬が使われます。

ステロイド点眼薬はよく効きますが、副作用として眼圧が高くなることもありますので、定期的に眼科を受診して眼圧のチェックを受ける必要があります。

【鼻を中心とした症状には……】

A 内服薬

①抗アレルギー剤、抗ヒスタミン剤

軽症であればこれを内服するだけで症状が抑えられます。主な副作用は眠気や口渇です。この副作用は大人では強く感じられることがありますが、小児ではほとんどの場合問題になりません。最近では効果の強い薬剤でも眠気のないものも登場し、1日1回の内服と2回の内服のものが 있습니다。ただし、両者の効き目には違いがありません。

②ステロイド剤

抗アレルギー剤の内服で症状が抑えきれない人では、ステロイド剤を内服する場合があります。ただし内服を続けると副作用が出る恐れがあります。必ず、かかりつけの主治医に相談して服薬しましょう。

B 局所治療薬：点鼻薬あるいはスプレー

ステロイド剤、抗コリン剤、抗アレルギー剤、血管収縮剤などがあります。血管収縮剤は鼻づまりに対してよく効きますが、これのみに頼ってしまうと、かえって悪化することもあります。なお、点鼻ステロイド剤は内服ステロイド剤と異なり、用法用量を守れば内服ステロイド剤特有の全身的副作用がほとんど出ませんので、比較的安心して使えます。

Ⅱ) 根治療法：現在のところ、ワクチン療法のような確実なものはありません。ただし、原因の花粉が分かっている時には、その花粉を低濃度から徐々に濃度を上げて注射し、体が反応しないように慣らす方法（減感作療法）が行われます。減感作療法は完治までに数年かかりますが、その間花粉の季節には対症療法を併用します。この治療法は有効率がそれほど高くないことと継続して治療しなければならないのが問題です。

Ⅲ) その他：手術的治療法（鼻のみ）

季節前に鼻粘膜を電気やCO₂レーザーあるいは薬剤で焼いて、アレルギーが起きる場所をなくす治療法です。

治療後はしばらく鼻が詰まったり、カサブタがついたりして耳鼻咽喉科に通院しなければなりません。

内服薬や点鼻薬で十分な効果がない、また、それらの治療ができない場合に行う治療法です。



6 どんな予防法があるの？

①花粉を体の中に入れない

外出時にはめがね（できればゴーグル状めがね）や専用のマスクを着用し、花粉の侵入を防ぎましょう。



②花粉が飛散する場所を避ける

草の花粉は舞い上がり過ぎないように重くできているので、あまり遠くまで飛びません。休耕田、河原、雑草の生えた空き地などを避けましょう。

③家の中に花粉を入れない

- 花粉が飛散しやすい時期は、窓を開けるときには注意しましょう。
- 外に干した布団や洗濯物を取り込む時は、花粉が付着していますのでよく叩くか、専用のノズルを付けた電気掃除機で花粉を吸い取ってから室内に取り込みましょう。
- セーターなど表面に複雑な凹凸がある衣服では花粉が付着しやすく、家の中に持ち込まれやすいため、できればツルンとした素材の上着を着ましょう。髪の毛の長い人は、帽子を被って髪の毛に花粉が付着しないようにしましょう。
- 家の中に入るときは、衣服についた花粉をはたき、外出から帰ったら部屋着に着替え、衣服についた花粉を拡散させないようにしましょう。

7 花粉症についてのQ & A

Q：花粉症とアレルギー性鼻炎はどう違うのでしょうか。

A：基本的には同じものです。アレルギー性鼻炎のうち花粉が原因で起きる季節的なものを花粉症といいます。一般に大量の花粉を吸入することによって発症する花粉症の方が強烈な症状を引き起こすことが多く、より強力な治療が必要になります。

Q：花粉症によく効く注射があるという話を聞いたことがあるのですが。

A：ステロイド注射薬ですが、1ヶ月以上作用が続くものもあり、副作用が心配です。ステロイド剤の内服ができない特別な理由がない限り、花粉症の治療に使うべきではありません。

Q：よく花粉症は難病だという記事を見ますが、そうなのでしょうか。

A：体質の問題ですので、確かに完治し難いものです。加齢により免疫機能が衰えるまではほとんど治療は期待できません。しかし、花粉の飛散する時期にうまく治療をすれば楽にシーズンを越えられます。治療で症状を軽くすることはそう難しくはありません。あせらずに予防法や治療法を組み合わせて、日常生活を過ごしましょう。

Q：毎年、眼や鼻のひどい症状に悩まされているのですがどうしたらいいでしょうか。

A：抗アレルギー剤の季節前投与か手術的療法をお勧めします。抗アレルギー剤の季節前投与は大体、花粉が飛び始める2週間ぐらい前から開始した方がよいでしょう。花粉の飛散が始まったら徹底的な花粉予防を行いましょう。

8 おわりに……

花粉症は体質によってなりやすい人とそうでない人がいます。個人差がありますので、早く受診し、かかりつけの主治医に相談しながら花粉症の発症をおさえてうまくつきあいましょう。



このパンフレットに関するお問い合わせは
鳥取県福祉保健部健康対策課へ 電話0857-26-7202
健康対策課ホームページからダウンロードできます。
<http://www.pref.tottori.jp/kenkoutaisaku/>

17.3作成

R100

古紙配合率100%再生紙を使用しています