

花粉症について

1 花粉症とは

花粉症は、花粉が鼻に入ると、この異物の進入を防ごうと、体の中に抗体が作られます。これが鼻の粘膜のアレルギーを起こす細胞（肥満細胞^{ひまんさいぼう}）につき、ヒスタミンやロイコトリエンが放出され、鼻の粘膜に作用し、鼻水、くしゃみ、鼻づまりを引き起こします。しかし、すべての人が花粉症になるわけではなく、遺伝的な素因や生活習慣、食生活などが発症の原因と考えられています。また、花粉の少ない都市部に花粉症が多いのは、発症メカニズムを探る上で重要です。

2 花粉の種類

花粉症といえば2月から4月頃のスギ花粉症のことを指しますが、それ以外に、4月から5月のヒノキ、3月から10月のイネ科植物、9月のブタ草、ヨモギなどそのほか数多くのものが原因として存在します。

3 花粉症の診断

くしゃみ、鼻水、鼻づまりの3大症状に目のかゆみがあれば、ほぼ花粉症と考えて良いのですが、花粉症とカゼは、しばしば間違えることがあります。例えば、鼻水、微熱があるので、軽いカゼかなと思って、放置していたがいつまでたっても治らない。実は花粉症だった。このような事が無いよう、はやめに医療機関で正確な診断を受ける必要があります。

4 診断法

いつからどのような症状が出てきたか？という問診で花粉症はわかりますが、病院では、下記のような裏付けの検査を行います。

① 鼻鏡検査

鼻の中の、鼻中隔^{びちゅうかく}、粘膜の状態を診ます。耳鼻咽喉科では、これだけで診断のつく場合があります。

② 鼻汁好酸球検査^{こうさんきゅう}

花粉症などアレルギー性鼻炎の、鼻汁には、好酸球と呼ばれる細胞が大量に存在します。

③ 血液検査

アレルギー反応を起こすと、血液中に抗体や好酸球が増加します。これらをR I S T

法、R A S T法と呼ばれる放射性同位元素を使った検査法、などで調べる事が出来ます。スギ花粉症の場合、これでほぼ診断がつきます。

④ 鼻副鼻腔X線検査

副鼻腔炎（蓄膿）との鑑別に重要な検査です。

5 予防法

花粉症は、原因となる花粉を吸い込まなければ発症しません。

- ① 花粉情報を活用して多い日には外出を控える。
- ② 外出時は、メガネ、マスクを着用する。
- ③ 室内に出来るだけ花粉を持ち込まないよう玄関で花粉をはたきおとす。
- ④ 洗濯物は、室内に干す。
- ⑤ 掃除はマメに、水ぶきで。
- ⑥ 規則正しい生活に心がけ、疲れないようにする。

6 予防的治療法

花粉症の薬物治療は、症状がまだ出ていない時から始めると昨年より薬の量が減ったり、症状が軽くすんだりします。発症すると思われる2週間前から薬を飲むとよいようです。昨年の発症時期や、花粉情報を参考にしてください。

7 治療法

花粉症の治療法には、民間療法を含めて様々なものがあります。その中から、自分に最もあった治療法を見つけるのは大変難しいことです。例えば、病院で薬をもらったが、眠くて仕事が出来ない、などです。

① 薬物治療（西洋薬）

鼻炎症状の重症度分類（鼻づまりの程度やくしゃみ発作の回数で決める）と病形分類（くしゃみ、鼻水型か鼻づまり型）をします。その上で内服薬、点鼻薬、目薬の最も適した組み合わせを選択します。最近、眠気のない抗アレルギー薬が発売され、副作用は少なくなって来ています。ただ効果が出るまで1～2週間かかる事があります。しかし、早くよく効く薬にはステロイドが含まれるものが多いので注意が必要です。特にステロイドの注射は、副作用が心配です。

② 漢方治療

エキス製剤（漢方薬のエキスを顆粒にしたもの）や煎じ薬（生薬を煎じる昔ながらの方法）があり、体質に合わせて様々な薬があります。小青龍湯しょうせiryūとうが有名ですが、すべて

の方に効果があるわけではありません。正しい証（体質のようなもの）の診断のもとに薬を選択します。副作用は比較的少なく、体質改善効果もあります。季節により薬を変更する場合があります。

③ 減感作療法^{げんかんさくりょうほう}

花粉などのアレルゲン（異物のエキス）を体内にごく少量注射し、自分のものと思わせる事により、発症を防ぐ治療法です。これは長期にわたって寛解^{かんかい}を得る方法ですが、まれに重篤な全身的副作用がみられます。また、数年間の継続的な通院も必要です。通常は、ダニや埃^{ほこり}のアレルギーに使用します。

④ 手術療法

この治療の目的は、鼻づまりの改善にあります。他の治療法では改善が見られない場合に選択されます。これは、花粉症のアレルギー反応が起こっている鼻粘膜の縮小と反応性の低下を目的としています。化学的焼灼術、電気凝固、凍結手術、レーザー手術などがあります。又その他、鼻の通り具合を改善する、鼻中隔矯正術、粘膜下鼻甲介骨切除術などもあります。しかし、これらの手術で、完全に治る事はありません。数年後に症状が再び出現する事があります。

近年、短時間で、出血がなく痛みもあまりないため、レーザー手術や化学的焼灼術（当院で施行可能）が注目されています。

⑤ 民間療法、健康食品

にんにく、シソ、甜茶^{てんちや}、ドクダミ茶、羅漢果^{らかんか}エキス、指圧マッサージ、ヨモギ風呂等、種々多様な治療法があります。これらの療法は、悪いわけではありませんが必ず効くと言うものでもありません。他の治療と併用しても悪くはないので、なにが何でもこれだけで治すというのは、考え物です。

8 花粉症の怖さ

花粉症は、時期が来たら治るからと治療をしない方が時々見受けられます。このような人の中には、口呼吸をしているため、年中鼻づまりになったり、臭いがわからなくなったりする事があります。さらに進むと蓄膿症^{ちくのうしょう}になり治療に難渋^{なんじゆう}する事になります。また、いびきの原因になることもあります。

9 花粉症との付き合い方

一度花粉症になれば、長年にわたって付き合いなければなりません。しかし、症状が1年ごとなので、毎年、違う病院で治療される方がおられます。これでは一貫した治療や指導ができませんので、自分に合った治療法をいろいろ相談できる、病院、薬局を見つけておきましょう。