

健康管理ニュース

2018年3月号

花粉症シーズン到来！

スギ花粉のピークを迎える時期になりました。2018年春のスギやヒノキの花粉飛散量は、全国的に2017年春より多くなると予測されていますが、対策は万全でしょうか？

そこで今回は『花粉症』に関するお話です。

◆花粉症の人は増加している？！

現在、国民病といわれている花粉症ですが、その患者の割合は日本人の約25%といわれています。しかし、花粉症は意外にも戦後に報告された比較的新しい病気で、次の理由で増加したといわれています。

- ・スギ花粉の増加
- ・排気ガス・大気汚染
- ・住宅・オフィス環境の変化（通気性の少ないダニ・カビの温床）
- ・食環境の変化（高タンパクや高脂肪の食生活）
- ・不規則な生活リズム・ストレスの多い生活

◆治療法は？

～対症療法～

花粉症の治療には、症状を抑える「対症療法」と、完全に治す「根治治療」があります。強く出ている症状に応じて、まず対症療法である薬物療法（点眼、点鼻薬、内服薬）を行い、薬が効かない場合は手術が検討されます。

・くしゃみ・鼻水…抗ヒスタミン薬

ヒスタミン（化学伝達物質）による刺激を抑制し、くしゃみや鼻水を抑える内服薬。即効性はあるが、眠気が出ることがある。

・鼻づまり…抗ロイコトリエン薬

ロイコトリエンという鼻づまりの原因物質を抑える内服薬。

花粉症初期から投与を始めるのが効果的。

・くしゃみ・鼻水・鼻づまり…鼻噴霧用ステロイド薬

花粉症の鼻や目の症状全般に効果がある薬。スプレータイプで1日に決められた回数、鼻の中に噴霧する。副作用は極めて少ない。

・目のかゆみ…点眼薬

目に症状があらわれている場合に使用する。眼圧の上昇に注意が必要。

花粉飛散開始2週間前より投与するのが一般的。

・検査で異常がなく、薬が効かない場合…鼻粘膜焼灼(しょうしゃく)手術

レーザーで鼻の粘膜を凝固させ、アレルギー反応が起こる部位を減らす。

～根治治療～

根治治療としては、次の2つの方法があります。

『皮下免疫療法』

花粉の抽出液を段階的に濃度を上げて注射し、身体に花粉を慣らしてアレルギー反応を抑制する治療法。最低月1回の受診・注射が必要で、最低2年間の継続的治療が必要。

『舌下免疫療法』

舌の下に花粉のエキスを置き、2分間保持したあと、飲み込み、アレルギー反応を抑制する治療法。ここ数年で普及した新しい治療法で、自分でできるので続けやすいのが特徴。皮下免疫療法と同様、最低月1回の受診が必要で、最低2年間の継続的治療が必要。

◆最後に

花粉シーズンは始まったばかりです。花粉症の方には、つらい季節ですが、ご自身に合った治療法を見つけて、頑張って乗り切りましょう。