



(公財) 鳥取県保健事業団



鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

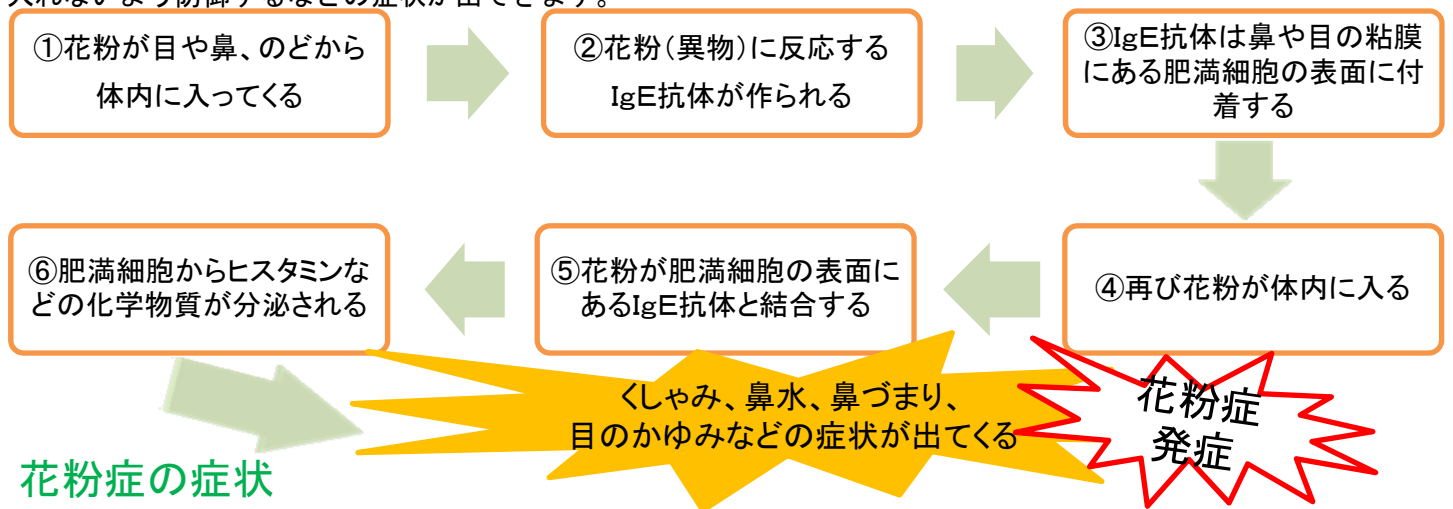
花粉症について

今や4人に1人は花粉症と言われています。スギやヒノキなどの花粉によってくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどのアレルギー症状が出ます。これが花粉症です。日本では、スギやヒノキの他にもイネ、ブタクサ、ヨモギなど約50種類の植物が花粉症を引き起こすとされています。

今回は花粉症をテーマに、原因から対処方法までご紹介します！

花粉症の原因

私たちの体は、花粉（異物）が侵入するとまず、それを受け入れるかどうかを考えます。その異物を排除すると判断した場合、体はその異物に反応するIgE抗体という物質を作ります。IgE抗体ができた後、再び花粉が体内に入ると、鼻や目の粘膜にある肥満細胞の表面に付着したIgE抗体と結合します。肥満細胞は化学物質を分泌し、花粉を体外に放り出そうとします。そのため、くしゃみで吹き飛ばす、鼻水・涙で洗い流す、鼻づまりで中に入れないよう防御するなどの症状が出てきます。



花粉症の症状

目	最も多いのが目のかゆみです。花粉症による目のかゆみは我慢できないくらい酷いことが多い、目をこすり過ぎて結膜や角膜を傷つけてしまい、症状がさらに悪くなることもあります。次いで多いのが、目の異物感です。まぶたの裏側の粘膜に乳頭が増え、まばたきをする時に角膜に接触することで異物感を生じます。その他にも「充血」や「涙目」の症状があります。
鼻	くしゃみ、鼻水、鼻づまりが主な症状です。放置すると症状が酷くなり、集中力の低下や寝付きが悪いといった症状も出てきます。また鼻出血を起こすこともあります。 くしゃみ：何回も起こるのが特徴です。 鼻水：風邪の症状（粘り気のある鼻水）と違い、透明でさらさらしているのが特徴です。 鼻づまり：鼻の粘膜が腫れ、鼻の通り道が狭くなることによって起こります。他の症状よりも後から起こりやすいのが特徴です。
のど	かゆみ、咳、違和感などが主な症状です。
全身	倦怠感、頭痛などが主な症状です。

花粉症の検査

①問診

いつ頃から目や鼻の症状があるか（何年前からか、今年はいつごろからか）、症状が始まるきっかけはなかったか、家族に花粉症の方はいるかなど聞かれます。

②検査

- ・皮膚テスト：皮膚に軽く傷をつけて抗原エキスをつけるスクラッチテストや、皮膚に抗原エキスを注射する皮内テストがあります。どちらも約15分で判定でき、赤い斑点と皮膚の盛り上がりが出ると陽性です。
- ・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抗体の量を調べる原因となっている花粉の種類がわかります。
- ・その他：必要に応じて涙や鼻水の中の好酸球の数を調べる検査もあります。

<裏面もご覧ください>

花粉症の治療法

対症療法：症状を抑えるための一般的な治療を紹介します。

《目の症状》

点眼薬



・抗アレルギー点眼薬

→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。副作用もほとんどみられず、安全性も高いです。しかし、花粉の量が多いときや、目の症状が強いときは十分に効果が得られないことがあります。

・ステロイド点眼薬

→ステロイド点眼薬はよく効きますが、眼圧が高くなるといった副作用がでる場合もありますので、定期的な眼科受診が必要になります。

《鼻の症状》

内服薬



・抗アレルギー剤、抗ヒスタミン剤

→症状が軽い場合はこれらを内服するだけで症状が抑えられます。副作用で眠気や口渇が現れる場合がありますが、最近では眠気が出ないものも出ています。

・ステロイド剤

→抗アレルギー剤の内服で症状が抑えられない場合にステロイド剤を内服する場合があります。短期間の内服では副作用は出にくいですが、飲み続けると副作用が出る恐れもありますので、主治医と相談しながら服薬してください。

局所治療薬



・点鼻薬、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。点鼻ステロイド剤は内服のステロイド剤と違って用法容量を守れば副作用はほとんど出ないため安心して使用できます。

予防法

①花粉を体の中に入れない

・外出時にはめがねや専用のマスクをして花粉の侵入を防ぎましょう！マスクは吸い込む花粉の量を3分の1から6分の1まで減らし、鼻の症状を少なくさせる効果が期待されています。花粉症でない人も、吸い込む花粉の量を減らすことで新たに花粉症になる可能性を低くすることが期待されています。しかし、風が強いとマスクをしていたとしても吸い込む花粉の量は増えるとも言われているため、マスクの効果だけを過信しすぎてもいけません。



・また、花粉は、衣服等で覆われていない頭や顔に付着しやすいため、帰宅後は洗顔して花粉を落とすのも良いでしょう。頭の花粉は帽子などで避けることが可能です。

・鼻の粘膜には線毛があり、粘膜の上の異物を輸送します。のどに流れた花粉を除去するには、うがい効果的です。風邪の予防にもなるので、帰宅後うがいをしましょう。

②花粉が飛散している場所を避ける

・草の花粉は重くできているため遠くまで飛ぶことが出来ません。河原や雑草の生えている場所は避けましょう。

③家の中に花粉を入れない

・花粉が飛散している時期は窓を開ける際、花粉が入らないよう注意しましょう。

・外に干した洗濯物に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掃除機で花粉を吸い取ってから室内に入れましょう。

・毛織物による上着やコートは花粉が付着しやすいので避けましょう。表面がすべすべした綿や、ポリエステルなどの化学繊維のものは花粉が付着しにくく、付着した花粉を吸いこむ量を減らすことが期待できます。

・家の中に入るときは、衣服に付いた花粉をはたき、部屋着に着替え、衣服に付いた花粉を拡散させないようにしましょう。

栄養コーナー

花粉症を食事で完全に治すことは難しいですが、症状を和らげることは可能です！一番大切なのは一年を通じて主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの良い食事を心がけることですが、今回は花粉症対策のポイントを抑えた食材を紹介します！

・発酵食品：納豆やヨーグルト、キムチなどの発酵食品には腸内環境を整える作用があります。腸には多くの免疫細胞が存在しており、腸内環境を整えることで免疫力を正常に保ち、アレルギー症状を緩和できます。

・野菜、果物：特に緑黄色野菜には粘膜を強くするビタミンAが含まれています。また、腸内環境を整える食物繊維も含まれています。

・青魚：青魚に含まれるEPAやDHAは免疫機能を正常化しアレルギー反応を緩和する働きがあります。

