

# 熱田小児科クリニック掲示板

## 2月のテーマ 『花粉症』




















(医)熱田小児科クリニック「ひまわり」スタッフ

### 1、花粉症のメカニズム

一部の人達には、異物(抗原)が侵入すると、これと反応する物質(IgE抗体)を作る仕組みがあります。花粉から溶け出した抗原が、鼻の粘膜にある肥満細胞の表面に付着しているIgE抗体と結合すると、肥満細胞から化学物質が分泌され、これがくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、異物感などの症状を引き起こすのです。

### 2、花粉症には様々な抗原があります

日本では、約60種類の植物が、花粉症を引き起こすと報告されています。代表的なのは、スギ・ヒノキ、カモガヤなどのイネ科植物、ブタクサ、ヨモギなどのキク科植物です。

植物名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ												
ヒノキ												
イネ科												
ブタクサ												

### 3、花粉症対策のポイント

①朝の花粉情報のチェックを習慣にしましょう。

花粉の飛散量は、毎日異なり、その飛散量によっても症状が変わってきます。今は、テレビやラジオなど様々なメディアやインターネットから簡単に花粉の飛散予測などの花粉情報を知ることが出来るので、それを上手に利用することが花粉症対策の第一歩といえます。毎日、朝、花粉飛散予測のチェックを習慣化することで、外出を避けるなどその日の花粉対策をとることができます。

②マスクとメガネは必需品です。

鼻から入る花粉を防ぐためにマスクはとても効果的です。鼻の粘膜について花粉を調べた

実験では、花粉の数がマスクをしない時に比べ、普通のマスクでは、約3分の1、花粉症のマスクでは、約6分の1に減ったという結果も出ています。マスクは、自分の顔のサイズに合ったサイズを選ぶようにしましょう。外出する際、必ずつけることが大切です。

また、メガネも効果が期待できます。

#### ③帰宅時、花粉を払い落して家に入ったら、その先がほんとうの花対策になります。

この時期に外出すると、衣服や帽子、かばんなどに相当な花粉がついています。そのまま家に入ると、大量の花粉を家に持ち込むことになってしまうので、玄関先での花粉の払落しは必須です。しかし、実際には顔や手にもたくさんの花粉がついています。これらの花粉をしっかりと取り除くためにも手洗い、うがい、洗顔などついた花粉を洗い流すことが非常に重要です。

#### ④ペットの花対策も忘れずに！

天気のいい昼間にマスクやメガネなどの花粉対策をして犬の散歩をしている方をみかけます。ペットは人間よりも地面に近いところで生活しており、全身が毛で覆われているため、地面に落ちた花粉がつきやすく、散歩後のペットの毛の中には相当量の花粉がついています。ですから、散歩後のペットのしっかりと花粉を取り除くことが必要です。花粉を家の中に持ち込まないために、玄関前でのブラッシングでしっかりと払い落とすことがとても大切です。また、この時期は散歩の時間を飛散量の少ない時間にしたり、花粉の少ないルートを選ぶようにしましょう。

#### ⑤初期療法で、花粉症対策はバッチリ！

初期療法とは、花粉症に対する治療法の一つで、スギ花粉飛散初期の症状がない時期、また、あってもごく軽度の時期から治療を開始する方法です。使用する薬によって内服を始める時期が異なってきますので、医師とよく相談しましょう。

### アレルギー免疫療法について

これまでのアレルギー疾患に対する治療は、現れた症状を抑える治療(対象療法)が主でした。たとえば喘息では、吸入薬や抗アレルギー薬を使って気管支の炎症を抑制し、発作が出た時に気管支を拡張させる薬を使うことで、症状を和らげることができます。また、花粉症では、くしゃみや鼻水の症状を薬で抑えることができます。しかし、残念ながら、これらの対症療法では、喘息や花粉症を根本から「治す」ことはできません。これらに対してアレルギー免疫療法は、体のアレルギーに対する反応(免疫反応)を変えることで、体に免疫力をつけてアレルギー反応を起こしにくくするという、全身的・包括的かつ根本的な治療法です。アトピー型喘息では、臨床症状と気道過敏性を改善させ、薬物減量効果を有することが証明されています。小児であれば、喘息の治癒する確率を上昇させます。アレルギー免疫療法はアレルギー疾患に対して、自然経過を修飾する可能性のある唯一の治療法です。