

花粉症

花粉症とは花粉を抗原として起こるアレルギー性反応の総称です。その代表的な症状はくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどです。スギが原因であれば春先の2月から4月頃、イネ科の植物なら初夏、ブタクサなら夏から秋、ヨモギやカナムグラなら秋頃に発症します。また、一年中症状がある場合はクスダスト、ダニアレルギーが疑われます。

【どのようにして治すか?】

花粉症かなと思ったら、まずは耳鼻咽喉科で診察を受けましょう。その症状がアレルギーによって起こっているものが診断をつける必要があります。診断がつけば抗アレルギー薬、抗ヒスタミン薬の内服や、ステロイド剤、抗アレルギー剤、血管収縮剤の鼻内噴霧などにより治療を開始します。症状の出る少し前から抗アレルギー剤の予防投与といった方法もあり、薬物治療でどうしても改善が見られない場合は、手術療法の適応となります。

【花粉症対策】

薬を使うことと同様に重要なことは、花粉を避けることとなります。花粉症は花粉にさらされることで症状が引き起こされるため、花粉との接触を減らせば症状は軽くなります。できる限り花粉を避け、その上で薬を用いれば、日常生活にほとんど支障のないところまで症状を押さえることができます。それではどのようにして花粉を避ければよいのか、以下にその方法を紹介します。

1.花粉情報を知る

毎日の花粉飛散数の予測は、重要な情報となります。最近ではスギ花粉のシーズンになると、新聞やテレビで花粉情報を得ることができるようになりました。また、インターネットの花粉情報サイトも多数あり、情報源として有用です。

(環境省花粉情報サイト <http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/>など)

花粉が多い場合にはできる限り外出を避けましょう。

2.外出時の対策

天気がよく風の強い日、雨が降った翌日、昼の12時から15時頃、花粉の飛散

量は多くなります。外出時にはマスク、眼鏡、帽子などで鼻や目を保護しましょう。上着は表面のすべすべした生地のものを選び、家の中に入るときは玄関前で衣類をはたいて花粉を落としましょう。家族の方にも徹底していただければ効果も上がります。帰宅後にシャワーを浴びると髪や体に付着した花粉を除去できます。

3.室内に花粉を持ち込まない

洗濯物や布団は干した後に花粉を払い落としてから取り込むか、室内干しで済ませるようにします。窓は開放しておくとう花粉が入り込むこととなるので閉めておきます。室内の空気清浄機も効果的であり、掃除のときは濡れ雑巾で床をふきましょう。

4.花粉以外の刺激を避ける

タバコ、アルコールは粘膜の刺激やうっ血の原因となりますので、控えておくべきです。心身の過労や睡眠不足などのストレスも症状を悪化させる原因となりますので注意しましょう。

5.家庭療法

専用の機械を用いて43度に熱した温水をエアロゾル(蒸気を粒子にして出す)にして吸入する温熱療法や、生理食塩水(約0.9%濃度の食塩水)で鼻を洗浄する鼻洗浄、人工涙液(涙を補い、目の乾燥を防ぐ薬)を用いて目を洗う眼洗浄、これらは自宅で行える治療として効果的です。ただし、あくまで補助的な治療として活用してください。

耳鼻咽喉科 小出悠介

No.56 2008.4.1 発行 編集：教育・広報活動委員会