連載 いのちのひろば (11)

毎月1回、中旬の水曜日に掲載

花粉症とアレルギー性鼻炎

小田原医師会会員　寺﨑 雅子

今月のひとこと

花粉症はアレルギー性鼻炎の一種。かかりつけの耳鼻咽喉科医の適切な診断に基づいて治療を受けましょう。今年の花粉飛散量は、昨年より多めの予想。南風が吹き気温が高くなる日は症状の悪化に要注意です。

はじめに

花粉症という言葉は市民権を得ているようで、多くの人が知っている病名と思います。スギの花粉による鼻炎症状を花粉症と言います。日本の花粉症の90％はスギの花粉症です。

しかし花粉はスギ以外にも多くあり、国内だけでも約60種類あると言われています。例えばヒノキ、カモガヤ、オオアワガエリ、ブタクサ、ヨモギなどがあげられます（図1）。花粉の飛散する時期と量に合わせて症状が出現するため、季節性のアレルギー性鼻炎と言います（図2）。

それに対して、一年中あるものとして、ダニ、ハウスダスト、カビ、イヌやネコの毛などは、季節と関係なく症状が出るため、通年性アレルギーと言われています。

そのほか寒暖の差でも鼻粘膜が刺激されて症状が出ることがあります。これらを総称してアレルギー性鼻炎と言います。

アレルギー性鼻炎は、鼻の病気の中でも頻度が高く、発作的に起こるくしゃみ、鼻水、鼻づまりの三つの症状を特徴とする病気です。

私たちの体の中では、体の中に入ってきた異物（スギ、ハウスダストなどをアレルゲンと呼ぶ）を体の外に出してしまおうと判断した場合、生体防御反応を起こします。異物を排除しようとする物質を作る仕組みを持っており、その物質をIgE抗体と言います。

抗体ができた後に再び花粉が体内に入ると、鼻や目の粘膜にある肥満細胞と抗体が結合します。その結果、肥満細胞から化学物質であるヒスタミンなどが分泌されて花粉をできるだけ外に出そうとします。その結果、くしゃみで吹き飛ばす、鼻や涙で洗い流す、鼻づまりで中に入れないように防御するなどの症状が出現します。

アレルギー反応はすべての人に起こるのではなく、侵入してきた異物に反応する人に起こりやすく、その結果起こる病気がアレルギー性疾患です（図3）。

図1　花粉症原因植物の開花歴

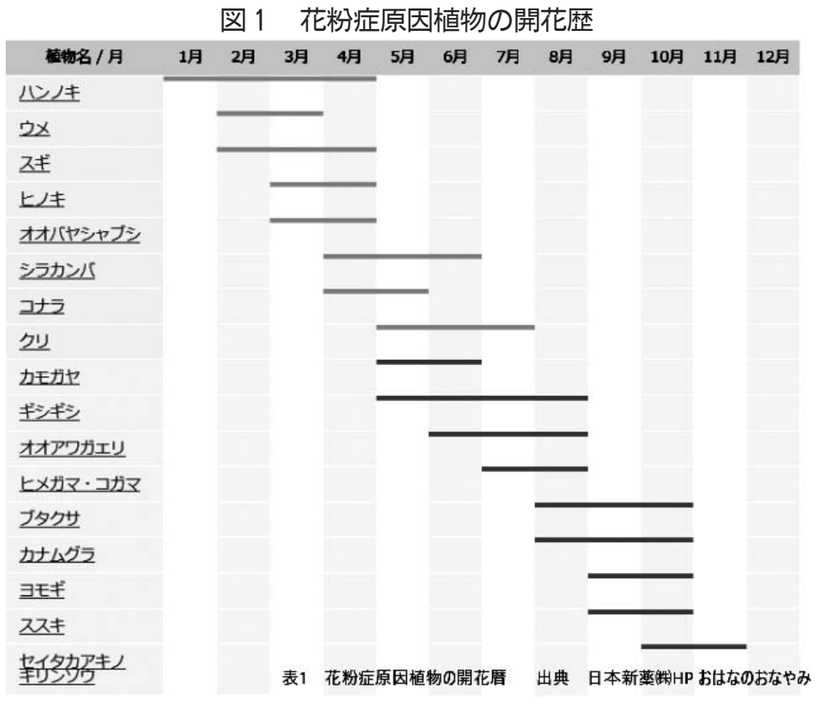


表1　花粉症原因植物の開花暦　出典　日本新薬㈱HP おはなのおなやみ

図2　花粉の飛散量と症状の関係

出典：大久保公裕、馬場広太郎、週刊日本医事新報　No.4100, 22-26, 2002

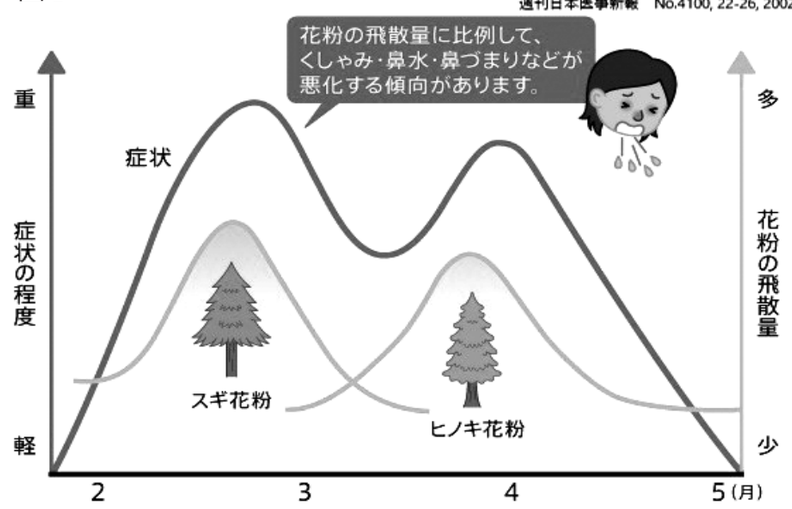


図3　花粉症のメカニズム

出典　花粉症ナビ

鼻の3大症状

▽くしゃみ＝花粉症のほとんどの人が悩まされている症状で、鼻の粘膜に付いた花粉を取り除こうとして生じます。花粉症のくしゃみは連続して起こり回数も多いことが特徴です。

▽鼻水＝くしゃみと同じように鼻水も鼻の粘膜についた花粉を除こうとするために生じます。花粉症の鼻水は、風邪をひいたときのネバネバした鼻水と異なり、涙のようにサラサラしているのが特徴です。

▽鼻づまり＝鼻の穴から入った空気は、鼻を通ってのどに流れます。花粉と一緒に吸い込むと、鼻の粘膜に花粉が付着して、表面の粘膜が腫脹して空気が通らなくなり、鼻づまりとなります。

鼻づまりは、健康な鼻でも交代性鼻閉と言って、3時間おき程度に、自然と交互につまる側と通る側に入れ替わります。自律神経で調節していますが、花粉症の症状が出ている状態の鼻でも同様です。

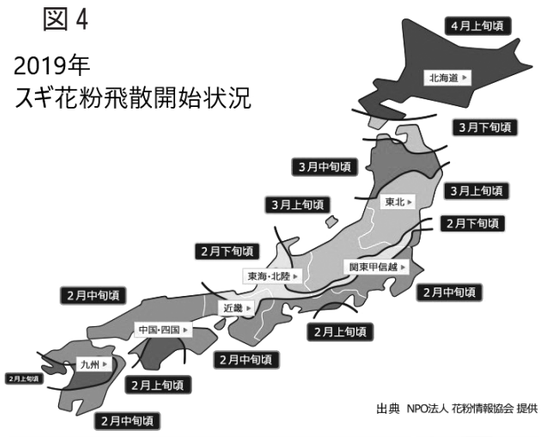
今年の花粉症

2019年の花粉症は、北陸と四国、九州で2018年春より多くなるようです。その他の地方では前年よりやや少なくなると の報告があります。18年の春は全国的に花粉が多く飛散しました。これは17年の6月から7月にかけての日照時間が極めて多かったことが要因です。

スギやヒノキは前年に多くの雄花が着くと、翌年が同じような気象条件であっても雄花が減少します。これは雄花が多いと雌花も多くなりますが、雌花が受精して成長する時期が翌年の雄花が成長する時期と重なるために、栄養分が種子の成長に優先的に回されることが原因です。そのため、同じような猛暑でも雄花が減少し、花粉症が少なくなるのです。18年の夏も猛暑でしたが、スギやヒノキの花粉は前年よりもやや減少する見込みです。

スギの雄花は10月末から11月初めには完成し、その後休眠に入ります。休眠期間の11月から12月の気温が低いほど早く休眠から覚醒し、開花の準備に入ります。18年の秋から初冬にかけて気温の高い状態が続くため、休眠から覚醒するのは例年より遅くなります。一方、19年の1月は気温が高いため開花準備は例年より早くなります。これらの気象条件から、スギ花粉の飛散開始時期はほぼ例年並みになる見込みです（図4）。

図4



出典　NPO法人 花粉情報協会 提供

写真1　ナビゲーションシステムを使用した、正確かつ安全な副鼻腔手術（小田原市立病院）

自分でできる花粉症対策法

外出時の対策、家の中での対策、就寝時の対策 前に花粉を洗い流すのが良いと言われています。空気清浄機を使用しながら寝ることも良眠につながります。

そのほかの対策

アルコールの飲みすぎは、血管を拡張させるので鼻づまり症状を悪化させます。また喫煙は鼻粘膜を直接刺激し、同じように鼻づまりを悪化させます。喫煙しない人も、その煙によって刺激を受けてしまいます。排気ガスなども刺激の原因になりますので、空気清浄機や外出時のマスクの着用を勧めます。ストレスをためずに規則正しい生活が大切です。

治療法

大きく分けて薬物療法、アレルゲン免疫療法、手術療法の3つがあります。

▽薬物治療＝楽に乗りきるための『初期療法』

花粉症などのアレルギーは、症状が悪化すると薬が効きにくくなりますが、症状が軽いうちはコントロールしやすく、そのシーズンの症状を軽くすることができます。花粉が飛び始める前や症状が軽い時から薬を使用し始める治療方法です。楽にシーズンを乗り切りたい方にお勧めです。

症状を和らげる『導入療法』

症状が強くなってしまってから始める薬物療法です。経口ステロイド薬の服用や、鼻噴霧ステロイド薬（点鼻薬）などが必要になることもあります。

症状の軽減を持続させる『維持療法』

初期療法や導入療法で症状が抑えられた状態を保つための治療法です。症状に応じて服用薬や点鼻薬を選択すると良いでしょう。

花粉症の治療薬は、花粉の時期や症状の程度によって処方内容が異なります。薬局などでも市販されている鼻炎薬は、いくつかの薬が組み合わさった複合薬が多くなっています。効果が高く、新しい内容の薬は、医療機関でしか処方されません。それぞれ症状が異なりますので、まずかかりつけの耳鼻咽喉科を受診して相談の上、自分に合った薬を見つけるのが良いと思います。

▽アレルゲン免疫療法（減感作療法）＝アレルゲン免疫療法は、原因となっている抗原の量を少しずつ増やしながら体内に吸収させることで、抗原に対する反応を弱めていく方法です。抗原を注射する免疫療法や舌の粘膜から抗原を吸収させる舌下免疫療法（ダニ、スギ）があります。どちらも3年間ほどの治療期間が必要になりますが、最もアレルギーを治す可能性のある治療法であり、約70％で有効と考えられています。副作用などもありますので、治療を希望される際には、かかりつけの耳鼻咽喉科医師に相談してください。

▽手術＝重症なアレルギー性鼻炎（季節性・通年性）や薬物療法で改善しない難治性の患者さんに対して行います。特に鼻づまりの症状が強い患者さんに対してお勧めします。

花粉が付着しやすい鼻の粘膜を切除して小さくする手術としては、下鼻甲介切除術やレーザー焼灼術があります。鼻中隔軟骨が湾曲しているために、その形態が鼻閉の原因になっている場合は、鼻中隔矯正術を行います。また鼻水を分泌する腺を刺激する神経を切って鼻水を止めるという、選択的後鼻神経切断術もあります。

そのほか副鼻腔炎（鼻茸や蓄膿症）を合併したものでは、内視鏡やナビゲーションシステムを使用して手術を施行（写真1）します。入院を必要とする場合が多いので、耳鼻咽喉科で相談することをお勧めします。

おわりに

鼻水や鼻づまりなどにより、寝つきが悪く夜中に起きてしまうなど、十分な睡眠が得られず日中に眠くなり、学業や仕事に影響を及ぼすことがあります。口呼吸が増えると、呼吸が浅くなり酸欠状態から集中力や判断力が低下します。

かかりつけ耳鼻咽喉科医師の適切な診断に基づいた治療を受けて、普段通りの快適な日常生活を過ごしてください。

インフルエンザの猛威が下火になり、春一番が吹いた頃に花粉症が始まりますので、早めの対応をお勧めします。

（てらさき・まさこ　富山県生まれ。県立富山中部高校、昭和大学医学部卒業。昭和大学耳鼻咽喉科入局。1991年から小田原市立病院勤務。2010年同病院副院長、13年から臨床研修医委員会委員長、15年から昭和大学客員教授。日本耳鼻咽喉科学会専門医・指導医、日本気管食道科学会専門医・認定医、日本耳鼻咽喉科学会補聴器相談医・補聴器適合判定医）

次回は3月下旬に掲載
「うつ・精神的な症状」についてお伝えします。

小田原医師会　地域連携室から…

急病になった時は…　まず、かかりつけの医師に電話で相談してください。日頃から急病の時どうするか、かかりつけの医師と話し合っておきましょう。

医療機関検索は小田原医師会のサイトから利用できます
http://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/

休日・夜間の急患診療所はこちら

小田原市保健センター　内
小田原市酒匂2-32-16 / TEL 0465-47-0823
◆休日（日曜日・祝日）
受付時間：8:30～11:30, 13:00～15:30
診療科目：内科・小児科・耳鼻咽喉科

◆土・日・祝日の夜間
受付時間：18:00～22:00
診療科目：内科・小児科

◆平日の夜間
受付時間：19:00～22:00
診療科目：内科・小児科

身近なニュースをお届けする日刊紙『神静民報』ご購読のお申し込みは下記の販売店へ　●定価1ヵ月2,000円　●1部売り90円　小田原市立病院売店、大雄山線小田原駅・大雄山駅改札、ジャンボーナックビル（カフェ・リーフ）で1部売り好評発売中!

小田原地区
■読売新聞 読売センター　小田原報徳 ☎0465(36)3683
小田原西部店 ☎0465(35)0746
小田原中央店 ☎0465(24)5050
酒匂店 ☎0465(48)0007
■毎日新聞小田原中央販売所 ☎0465(87)5313
■ASA小田原(有)曽和新聞店 ☎0465(23)3300
■毎日新聞小田原北部販売所 ☎0465(34)7538
■米山新聞店 ☎0465(36)6220
■ASA鴨宮 ☎0465(47)5422
■読売新聞鴨宮専売所 ☎0465(47)3644
■ASA国府津 ☎0465(47)2568
■読売新聞(有)佐藤新聞店 ☎0465(47)3351
■ASA小田原富水 ☎0120(36)3775
■ASA栢山 ☎0465(37)1767
■ASA小田原東部 ☎0465(24)3012
■今井新聞店 ☎0465(42)0340
■産経新聞小田原中央専売所 ☎0465(25)2480

足柄下地区
■(有)湯本新聞販売所 ☎0460(85)5264
■真鶴・湯河原新聞販売所 ☎0465(63)3399
■読売センター湯河原 ☎0465(62)7889
■ASA湯河原 ☎0465(62)6834

南足柄・足柄上地区
■読売新聞 読売センター小田原城北店 ☎0465(74)9061
■(株)内藤新聞店 開成店 ☎0465(83)3500
南足柄店 ☎0465(72)0234
■(有)高田新聞店 ☎0465(74)0281
■小松新聞店 ☎0465(82)0574
■杉山新聞店 ☎0465(75)0356

秦野地区
■読売新聞秦野専売所 ☎0463(82)0290
■(有)北湘読売開発 ☎0463(82)7335
■渋沢東部新聞販売店 ☎0463(87)3680
■ASA渋沢 ☎0463(88)0589
■栗原新聞店 ☎0463(88)0058

二宮・大磯地区
■毎日国府本郷専売所 ☎0463(72)3272
■ASA二宮 ☎0463(71)1157