

日野病院 病院長 孝田 雅彦

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



日本人にとって最も
ありふれた病気？花粉症

今年も昨年と比べて花粉の飛散量が非常に多いと気象情報で報告されています。このような話を聞くだけで憂鬱になる方も多いのではないのでしょうか。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、喉のかゆみなどの症状が出ると、周りの人にも気を遣いますし、集中力も低下して、仕事や学業にも影響が出ます。

全国の花粉症患者者は3000万人と報告されており、4人に1人は花粉症です。東京では48・9%、つまり2人に1人が花粉症です。日本人にとって最もありふれた病気かもしれません。

せん。しかし、患者さんにとっては大変厄介な病気です。

花粉といってもスギ、ヒノキ、イネ科、ブタクサなど、種類によって飛散する季節が異なります。スギは2月中旬から4月上旬がピークで5月まで続きます。ヒノキは3月下旬から4月中旬がピークで6月まで、スギ花粉症の方はヒノキにも反応することが多いので症状が長引くことがあります。イネ科は春と秋の2回花粉が飛び、ブタクサは秋に飛散します。複数の花粉に反応する方は、年中症状が出る可能性があります。

花粉の種類・症状によって 変わる花粉症の治療法

花粉症の診断は問診でほとんどわかりますが、原因となる花粉の特定には血液検査を行います。原因の花粉がわかれば治療の開始時期を決めるのに役立ちます。治療法は抗ヒスタミン薬の内服、鼻の症状には点鼻薬、目の症状には点眼薬を使用します。点鼻薬、点

眼薬にも抗ヒスタミン薬やステロイドが含まれています。抗ヒスタミン薬は症状が始める前から内服を開始します。

様々な種類の薬があり、1日1回の服用で済むものもあります。重要な副作用として眠気があり、車の運転や高所作業は危険なので、眠気の少ない薬を選んだり、内服せずに点鼻薬や点眼薬で対応することも必要です。抗ロイコトリエン拮抗薬は鼻づまりに効果が高く、ステロイドは重症例に使用しますが、長期投与は望ましくありません。自分の症状、重症度、仕事などを考慮して、かかりつけ医と相談しながら薬を選びましょう。

特殊な治療法として舌下免疫療法があります。これはスギ花粉症、ダニアレルギーに対して行われ、それぞれのアレルゲン（スギ花粉、ダニの抗原）を少量ずつ舌の下に置いて体を慣らしていく治療法です。治療はスギの飛散しない時期（6月以降）に開始し、治療期間は3～5年かかります。治療の効果は翌年から

現れ、治療後7年つまり治療開始から12年くらい持続すると言われています。この治療はアレルギーの専門医のもとで行う必要があります。

最後に予防法として、花粉の飛散情報をチェックし、飛散量が多い日は外出を控えましょう。外出時はマスク、メガネ、帽子を着用し花粉の付着を防ぎます。室内では窓を閉め、空気清浄機を使用することも有効です。外から帰ったら、衣服や髪についた花粉を払い落としてから家に入りましょう。

この記事が出るころには、そろそろ薬の内服を開始する時期です。予防が第一です。

