



# 春に向けての対策

耳鼻咽喉科医師 中村 紗矢香

わが日本では戦後の大量植林で一斉に植えられたスギ・ヒノキが成長し、近年急激に花粉症患者が増加しています。国民の4割がスギ花粉症と言われている現在、この春のシーズンを迎えるのが憂鬱な方も多いのではないのでしょうか。

そもそも花粉症とは、鼻粘膜が同じ種類の花粉に何度もさらされることで、その花粉を構成するタンパク質（抗原）に特異的な抗体が体内で作られ発症します。次に同じ花粉が鼻粘膜に付着した際、ヒスタミンやロイコトリエンと言った化学物質が放出され、鼻汁、くしゃみ、鼻のかゆみといった症状を引き起こします。

すでに花粉症と診断されている方は、花粉が鼻や目の粘膜に付着するのを防ぐことが大切です。マスクや眼鏡の着用や、花粉が多い日は布団を干さないなどの対策が必要です。花粉情報を確認出来るサイトやアプリ（キョーリン花粉症ナビ <http://www.kyowa-kirin.co.jp/kahun/>など）などを

活用しましょう。

花粉症かどうかまだ分かっていない方は、ぜひ病院で診断してもらおう事をお勧めします。採血検査でどんな花粉にどれくらい反応するかがわかります。花粉の種類によって発症する時期が異なりますので、対策を立てやすいでしょう。

病院でできる治療としては、内服薬（抗ヒスタミン薬、抗アレルギー剤）や外用薬（点鼻薬、点眼薬）などがあります。また、2014年よりスギ花粉症に対する舌下免疫療法が開始されました。花粉の液を少量ずつ毎日暴露することで体をならし、アレルギー反応を起こさせないようにするという方法です。最低でも2年以上は継続することで効果を得ることが出来ると言われていますが、8割のスギ花粉症の方が症状の改善を感じる事が出来たというデータが出ております。また、その他当院では鼻の粘膜をレーザーで焼灼する治療や、花粉に反応する神経を切断する手術（後鼻神経切断術）なども行ってあります。

2015年西日本では気温の高い夏が短く、2016年春の飛散量は例年より少ない予想ですが油断はできません。ぜひ症状が出現する前に当院耳鼻咽喉科にご相談ください。



★「フィリア・レター」は、中部ろうさい病院が、患者さんに向けて当院の現況や新しい医療情報などを発信したり、患者さんの建設的な意見を反映する広場として発行しています。