



花粉症、アレルギー性鼻炎について

医師 坂口 廣高

◎花粉症とは

現在、日本人の約 25%が花粉症だといわれています。

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。

アレルギー性鼻炎は、原因物質（アレルゲン）の種類によって 2 つに分類されます。

① 季節性アレルギー性鼻炎(=花粉症)

原因となる花粉の飛び季節にだけ症状があります。

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。

主なアレルゲン

スギ、ヒノキ、カモガヤ、オオアワガエリ、ブタクサ、シラカンバなど。

② 通年性アレルギー性鼻炎

アレルゲンが一年中あるので、症状も一年中あります。

主なアレルゲン

ダニ・家の中のちり（ハウスダストなど）・ゴキブリなどの昆虫、ペットの毛・フケなど。

◎花粉症にならない人はいるのか？

体質による個人差はありますが、今は平気な人でも、この先、罹らないということはいえません。発症する確率はそれまでに花粉を吸ってきた量が関係します。数年しか花粉を吸っていない子どもと、20 年間吸ってきた大人では、大人の方が発症しやすいといえるでしょう。

◎花粉症はどうしてこんなに増加しているの？

花粉症といえば、今や国民病といわれています。日本では、1960 年代からわずか 40 年間で花粉症(特にスギ花粉症)が激増しました。

●理由その 1：スギ花粉の増加

戦後に大量植林されたスギが伐採されずに残り、開花適齢期を迎えています。さらに、地球温暖化の影響も受け、春のスギ花粉飛散量が増えています。

●理由その 2：排気ガス・大気汚染

排気ガスなどで汚染された大気中の多くの微粒子が抗体を産生しやすくし、花粉症の発症を促進します。

●理由その 3：食環境の変化・不規則な生活リズム

高タンパクや高脂肪の食生活を続けていたり、不規則な生活リズムやストレスの多い生活なども、アレルギーを起こしやすくしています。

●理由その 4：住宅環境の変化

住宅やオフィスの近代化に伴い、通気性の少ないダニ・カビの温床をつくり、アレルギーを起こしやすくしています。

◎花粉症の症状は

目の三大症状

[1] 目のかゆみ [2] 充血 [3] 涙が出る

鼻の三大症状

[1] くしゃみ [2] 鼻水 [3] 鼻づまり



◎花粉症の治療

① 抗原回避と生活指導

花粉の飛散状況の把握し、飛散が多いときは外出をさげたり、マスクやメガネを使用するなどの抗原回避を行う。また、家族の禁煙や、規則正しい生活を心がけることも大切です。

② 薬物治療

第 2 世代抗ヒスタミン薬と鼻噴霧用ステロイドを使います。症状が強い場合はこれらを併用し、改善が認められればステップダウンします。ロイコトリエン受容体拮抗薬は鼻閉型への有効性が示されています。

③ アレルゲン療法

アレルゲンを投与することで耐性獲得を目指す治療法。治癒または長期の寛解が期待できる唯一の治療法です。

④ 手術療法

上記加療で効果なく、不可逆性の鼻閉に対するもの。CO2 レーザーによる下鼻甲介手術が行われることがあります。

◎外出時の花粉症対策

●花粉情報をチェック

テレビやインターネットで気象情報や花粉情報を入手しましょう。

花粉情報の要注意日

1：天気が晴れまたは曇り 2：最高気温が高い 3：湿度が低い
4：やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき 5：前日が雨

●外出を控えめに

花粉の飛散の多い日は特に注意が必要。1 日のうち飛散の多い時間帯の外出もなるべく控えましょう。

●外出時は完全防備

帽子・メガネ・マスク・マフラーを身につけて。コートもツルツルした素材を選びましょう。

●帰宅時は玄関でシャットアウト

衣服・ペットなどについてた花粉は、きちんと外ではらって玄関でシャットアウト。なるべく室内に持ち込まない工夫と努力を。

●帰宅後は洗顔やうがいを

体についてた花粉はきちんと洗い流しましょう。毎日の習慣として心がけましょう。

◎家の中での花粉症対策

●ドア・窓を閉める

花粉の飛散が多いときは、きちんとドアや窓を閉めて、花粉の侵入を防ぐことが大切です。

●掃除はこまめに

防いでいるつもりでも、室内にはかなり花粉が侵入しているので掃除をこまめに行いましょう。床がフローリングであれば毎日拭き掃除を行うと効果的です。

◎子どもでも花粉症になるの？

子どもの花粉症は年々増えており、5～9歳で13.7%、10～19歳では31.4%と大人の発症率と変わりません。スギ花粉症は、原因物質の花粉が飛散する時期（1月下旬～4月）と風邪やインフルエンザが流行する時期とが重なるため、判断が難しいかもしれません。また、幼児では症状を具体的に伝えることが難しいため、まわりが注意を払う必要があります。

スギ花粉が飛散する時期に、子どもが熱はないのに“くしゃみ”や“鼻水”が止まらない場合は『スギ花粉症』かもしれません。花粉症では、“目のかゆみ”を伴うことが多いので、風邪と花粉症の判別の指標のひとつになります。しかし、鼻づまりの症状は花粉症でも起こりますが、咽頭扁桃肥大や慢性副鼻腔炎が原因であることも多いので、子どもに異変を感じたら、医療機関でしっかり診断してもらうことが重要です。

◎子どもの花粉症はどう治療するの？

花粉症の治療は、基本的に大人も子どもも同じです。症状に応じて、抗ヒスタミン薬という飲み薬や、ステロイド点鼻薬などで治療します。医療機関を受診し、子どもの症状に応じた適切な治療を受けてください。

◎大人と子どもの花粉症の違い

- ① 「くしゃみ」より「鼻づまり」が主な症状
- ② 大人はサラサラ、子どもは少し粘っこい鼻水
- ③ 目の症状も高い率で発現
- ④ 鼻をピクピク、口をモグモグも花粉症のサイン

子どもの場合はくしゃみがあまり出ずに、鼻づまりが多い傾向にあります。これは、鼻が小さいからつまりやすく、つまると花粉が入ってこないことからくしゃみも出ないということが原因になっています。見分けるポイントとしては、口をあけているかどうかです。鼻で息がしづらくなっているため、口呼吸することが多くなっているはずなので、注意深く観察してあげてください。

花粉症による鼻水は、子どもの場合は少し粘っこい鼻水も出ます。子どもの場合、目の症状も発症するケースが多く、頻繁に目のあたりをこすったりします。

鼻がムズムズするので、こすったり、かいたり、鼻をピクピク、口をモグモグして鼻や口のまわりをしかめたりします。また、鼻をいじり過ぎて、鼻血を出すこともあります。このあたりも発見しやすいポイントかもしれません。

◎おわりに

アレルギー性鼻炎・花粉症は多くの子どもと保護者の生活に長期間にわたって影響を及ぼします。しかし、コントロール可能な疾患であり、治療が期待できる治療法も進化してきています。鼻症状を軽視せずに対応していくことが大切です。



1	日		11	水		21	土	光武&阿部（午前）、荒木
2	月	松岡、神菌（午後）、阿部	12	木	坂口、大野（午後）、久富、荒木	22	日	
3	火	荒木、阿部、桑原	13	金	松岡、神菌、光武、大野（午後） 久富	23	月	荒木、桑門（午前）、阿部、坂口（午後）
4	水	光武、神菌、坂口&桑原（午後）	14	土	久富、坂口、桑門&松岡（午後） 大野、光武（午前）	24	火	桑原、桑門、阿部、久富（午後）、荒木
5	木	久富、松岡、荒木（午前）	15	日		25	水	松岡、桑門（午前）、神菌（午後） 荒木
6	金	坂口、光武、大野&桑門（午後） 久富、阿部（午後）、桑原（午前）	16	月	桑原、大野（午後）、神菌（午前） 久富（午後）、阿部	26	木	光武、大野、坂口、久富（午後） 松岡&桑原（午前）
7	土	大野、久富、光武（午前）、坂口	17	火	光武、桑門&松岡（午前）、 久富（午後）、坂口（午前）	27	金	久富、大野&神菌（午後）、 松岡、坂口
8	日		18	水	荒木、神菌、久富（午前）、 坂口（午後）	28	土	桑門、桑原、光武（午前）
9	月	神菌、桑門、阿部、荒木（午前） 桑原（午後）	19	木	松岡、阿部、桑原（午前）	※院長の予定は掲載しておりません。随時お問い合わせ下さい。業務の都合により休みが変更になることがあります。ご了承ください。		
10	火	光武、桑門&神菌（午前）、 久富（午後）	20	金	坂口、大野、久富、桑原、 荒木（午後）			



～皮膚科受診について～
2月より皮膚科が予約できるようになりました。詳しくはスタッフまでお声掛けください。

