



今月のテーマ
スギ花粉症

発行所：士川内科小児科
〒250-0300 本巣市木本250-03
TEL:0263-22-6688
編集責任者：士川博

早いもので今年ももう3月。そうスギ花粉症の季節がやってきました。今年も昨年引き続き花粉症(特にスギ花粉症)を取り上げてみました。



「花粉症のメカニズム」花粉症の仕組みを理解するためには、アレルギーについての知識が不可欠です。「アレルギー」とは、ある特定の物質に対して過敏に反応する事をいいます。アレルギーの原因となる物質の事をアレルギーと呼びます。花粉症とは花粉がアレルギーとなって起こる病気の総称です。アレルギーとなるのが知られている花粉(花粉症の原因)の代表はなんと「スギ」です。スギ以外にカモガヤなどの稲科の雑草、ブタクサ、ヨモギなどのキク科の雑草など約40種類もあります。アレルギーとなる花粉に何年も接触していると主として遺伝的な素質を持った人では、このアレルギー(花粉)に対する対抗物質(抗体)が作られるようになります。この抗体は肥満細胞と呼ばれる細胞の表面にくっつき、そこに花粉がやってくるにつれて抗体に結合すると肥満細胞からヒスタミンなどの化学物質が放出され、このヒスタミンによって花粉症の症状(鼻水、くしゃみ、鼻づまり)が引き起こされます。花粉は目や鼻の粘膜から侵入しやすいので、目や鼻の症状が主な症状となります。

予防接種専用の時間
毎週水曜日を除く午後1:30~2:00
3月15日は、休日当番医ですので、9:00~17:00まで診療致します。

「スギ花粉症について」日本で始めてスギ花粉症が発見されたのは1963年です。その

飛散量の多い警戒日とは

- 強風または暖かい南風の吹く日 (特に春一番が大敵！)
- 朝方が冷え込み、日中の気温が上がる晴の日や曇りの日
- 空気が乾燥して急に湿度が下がった日
- 雨上がりの翌日によく晴れた南風の強い日

飛散の多い時間帯は晴れている日の昼過ぎと日没後

後、花粉症は急増し、1996年には日本人の約12%にあたる1200万人と言われ、糖尿病(約600万人)の約2倍です。スギ花粉症がこのように増えた理由として、戦後の一時期に一気に植林が行われ、現在人工林の50%強をスギと檜が占めていると言われていますが、その後安い輸入建材に代わって伐採が行われなくなったため、スギが成熟して花粉を大量に生産し始めたことが上げられます。一斉に植林が行われたために各地のスギの樹齢がほとんど同じで、樹齢差がないために、すべてのスギが一斉に花粉をとばすことも要因の一つのようです。現在花粉をとばさないスギの植林がすすまっています。その成果がわかるのは30~40年も先のことです。このほか大気汚染による気道粘膜の過敏性亢進や食生活の変化による異物に対する反応の過敏化、寄生虫感染の減少なども関係していると言われています。寄生虫の減少がどうして関係あるのか不思議に思われるかもしれませんが、寄生虫が体の中にいると、この寄生虫に対する抗体がたくさん作られ、この抗体が肥満細胞の表面を覆うため、花粉と反応する抗体が肥満細胞に結合できなくなり、花粉が侵入してきてもアレルギー反応が起これないというわけです。

一般に吸入するアレルギー粒子が10ミクロン以上

上るとき、100%鼻粘膜に吸着されます。スギ花粉の大きさは直径約30ミクロンです。100%鼻粘膜に付着し、それより奥の気管や肺へは侵入できません。同じアレルギーで引き起こされる疾患でありながら、スギ花粉で喘息などの症状が出ないのはこのためです。また、スギの1枝あたりの花粉の量は約一億2500万個、また、飛散する距離は数十キロ、数百キロと言われています。その年のスギ花粉の飛散量は前年の夏の気温と日射量に左右されます。夏に暑い日が多く日射量が多い年は、翌年の雄花の数が多くなるからです。しかし、夏の天候が良くても、秋、初冬に、台風による強風や極端な秋の長雨、初冬の寒波があれば、雄花の生育が遅れ、花粉の飛散数が減少することもあります。なお、今年の飛散量予測は、東海より西では昨年より少なく、関東より北では昨年より多いとのこと。東京で昨年の1.7倍、仙台で1.8倍で、平年並みかやや多めと予測発表されています。

花粉症の治療



花粉症対策

- 1) 昼頃から夕方にかけて花粉の飛散数が多くなるので、外出は午前中の早い方が安全。晴れて風が強い日は、花粉が大量に飛散しやすいので、できるだけ外出を控える。
- 2) 外出時は帽子をかぶり、マスクや眼鏡を着用する。眼鏡はできれば防御カバー付きのものを使用する。
- 3) 花粉シーズン中に窓を開けて行う掃除は、花粉飛散が比較的少ない朝のうちに行い、花粉を家の中に入れないようにする。洗濯物は、花粉を払い落としてから家の中に取り込み、また、布団は強風の日に干さないようにする。
- 4) 帰宅後、コートや手袋、帽子、マスクなどは、ドアの外で、花粉を払い落として家の中に持ち込まない。帰宅後、できるだけ早く石鹸で手や顔を洗い、目や目を洗いましょう。早めにお風呂に入り、髪も洗うと効果的。
- 5) 過労や精神的なストレスは、アレルギー症状の現れるきっかけになったり、症状を更に悪化させるので、不規則な生活を避け、十分な睡眠を取る。また、酒やタバコは花粉症に対する抵抗力を弱めるので、減酒、減煙に努める。
- 6) 空気清浄器は、家の中に入り込んだ花粉の除去に有効。但しまだ高価。

イド剤はいろいろな副作用をもっていますので、内服ではなく、局所に点鼻、点眼で使うのが安全で有効な使用方法です。さらにこの他に、脱感作療法や手術などもありますが、脱感作療法は現段階では効果が確実でなく時間もかかることから、あまり一般的ではありません。これらの治療のほか、右のラムにまとめたような、花粉症対策も大切です。基本的にはできるだけ花粉と接触しないように工夫することです。遺伝的な素因のない人でも、長年にわたり花粉との接触を繰り返していると発症することがわかっています。ですから、現在症状がないからと言って安心せずに、普段から花粉との接触をできるだけ避けるように気をつけることが大切です。

この情報紙のコピー及びバックナンバーをご希望の方は受付までどうぞ。