

**砺波総合病院**  
から

耳鼻咽喉科  
山本 環

市立砺波総合病院  
☎32-3320

病院のホームページもご覧ください。

## 花粉症とその治療

### スギ花粉症シーズン到来

まだ冬の寒さは続いています。春は心がはもつて来ている。春は心がウキウキと弾む季節にもかかわらず、花粉症の方にとっては辛いシーズンの幕開けです。2月中旬からスギの花粉が飛び始め、3月にはピークを迎えます。その後はイネ科雑草の花粉飛散が増え



てきます。今回は花粉症についてお話しします。

### 花粉症の原因・症状

花粉症とはスギなどの花粉が原因（抗原）となる季節性アレルギー疾患です。原因となる花粉は様々で、スギ・ヒノキ・イネ科雑草・ブタクサ・ヨモギ等が代表的です（富山県特有なものでは、梨果樹園で作業する方にナシ花粉症があります）。



主な症状は くしゃみ・水鼻・鼻づまりです。さらに、目のかゆみ・目の充血・皮膚あれ・のどのかゆみなど、不愉快な症状があります。鼻や目・のどの粘膜に異物である花粉が付着すると、「その異物を排除しよう／体外に出そう」とするために起こっている症状です。本来であれば大切な生体防御反応なのですが、過剰な反応となり、集中力を削ぎ、作業や学習の妨げとなっています。

### 花粉症の対策・治療

花粉症対策で最も重要なのは、抗原の回避／除去です。花粉が鼻や目の粘

膜に付着しないようにマスクやメガネを使い、帰宅時には衣服を掃って花粉を持ち込まないようにし、花粉飛散の多い日には外出を控える…ただ、実際にこのような対応だけで花粉症症状を押しさえ込むのは困難だと思います。

一般的な対策は薬物治療です。できれば、飛散開始の直前もしくは症状がごく軽い時期に治療を開始してください。明らかな症状が出てから治療開始するよりも、発症が遅くなり症状も軽くなりません。気象情報などその地域のスギ花粉情報が報道されますので、参考にしてください。お薬にも、くしゃみ・水鼻に対応するものや、鼻づまりに効果が高いもの等いろいろな種類がありますので、担当医に症状を詳しく伝えて相談しましょう。

その他の治療としては、シーズンを迎える前のレーザー治療や免疫療法（減感作療法）があります。



### 最近の免疫療法（減感作療法）

免疫療法とは、原因となる抗原を少量から投与し、身体を原因に慣らせアレルギー症状を和らげる治療です。薬物治療は対症的な治療ですが、免疫療法は根本的治療でアレルギーを治すことが期待できる治療法です。

ただ、これまでは抗原の投与を皮下注射で行うため、長期にわたって頻回に通院する必要がありました。

最近では、舌下免疫療法といって、抗原エキスを舌の下に投与（家庭でできる方法が新しく開発されました。皮下注射同様、副作用等注意する点はありません）、治療期間も数年は要しません。

また、治療を開始する時期は、花粉飛散の3か月ほど前（飛散時期と重なると抗原との接触量が増えてしまい、副作用の危険が高まるため）となります。11月頃には治療を開始する必要があります。今年のスギシーズンには間に合いませんが、この治療法に興味をもたれた方は、来シーズンに備えて初秋には対応する医療機関に相談されることをおすすめします。

依然増えつつある花粉症。対策をしつかりとって、穏やかな春を迎えたいものです。