

花粉症

都留市立病院小児科

北野 正尚

雪も融けて、杉も花咲く季節がやってきました。

花粉症とは…スギ花粉など、ある特定の花粉が目にはいたり、鼻から吸い込まれることによって起こるアレルギーを花粉症と言います。

症状は…主に目と鼻に、毎年決まった季節に現われます。目の症状では、痒みが最も多く、その他、充血、涙が出る、目やに、目がゴロゴロするといった症状が現われます。また鼻の症状では、くしゃみ、鼻水、鼻つまり、が三大症状で、

これらは目の症状と同時に起こるケースが少なくありません。

なぜ…主に遺伝的にアレルギーの素質を持っている人や、ときには普通の人でも、花粉に何年も接触していると、これに反応するへ抗体という特殊な蛋白質が作られます。体内の肥満細胞の表面に、この抗体が結合し、そこにアレルギーである花粉が結合すると、肥満細胞からヒスタミンなどの炎症物質が放出されます。この炎症物質が目や鼻の粘膜に作用すると、花粉症の症状が現われるのです。

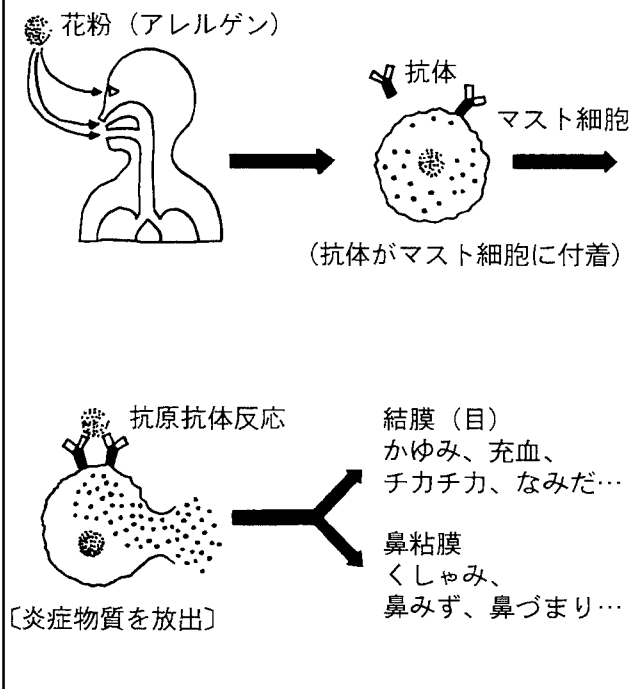
主な原因植物の開花時期および飛散期間 (図1)

主な原因植物	開花時期および飛散期間										
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
スギ (スギ科)											
ヒノキ (ヒノキ科)											
スズメノテッポウ (イネ科)											
カモガヤ (イネ科)											
ホソムギ (イネ科)											
ハルガヤ (イネ科)											
オオアワガエリ (イネ科)											
ブタクサ (キク科)											
ヨモギ (キク科)											
カナムグラ (クワ科)											

原因は…個人個人で原因となる花粉は異なりますが、その代表的なもので近年著しく増加しているのはスギです。スギ以外では、ヒノキ、カモガヤ、ブタクサ、ヨモギなどがあり、今では40種類に近い植物による花粉症が知られています。

時期は…花粉の飛散時期は原因となる植物の開花期によって異なります。例えば、スギであれば、2月上旬から4月にかけて花粉を飛ばします。

発症機序 (図2)



こうした飛散時期を知っておくことは、早めの予防対策を講じる上で大いに役立ちます。(図1)

ちなみに、今年のスギ花粉の飛散量は過去10年間の平均値と同量で、昨年の1/4〜1/3の量ではないかと予測されています。

対策は…

△花粉との接触を断つことが基本△
晴れて風のある日は外出を控える。こういう日(特に雨上がりの翌日)は花粉がよく飛ぶので、外出する時はマスクや眼鏡を着用しましょう。

室内への花粉の侵入を防ぐ。掃除の時以外は窓をキッチリしめましょう。布団や洗濯物を取り込む際や外出からの帰宅後は、衣類などに着いている花粉をよく落とす

ように心がけてください。
△生活環境を改善することも大切△

脳神経外科スタート

市立病院では、四月一日から脳神経外科の診療を開始します。今後とも市民医療の充実と、患者サービスの努めてまいりますのでご協力をお願いいたします。

院長 白倉 外茂夫

脳神経外科の診療日と時間

診療日 毎週月曜日と金曜日(週2回)・午後
受付時間 午後1時30分〜午後4時
診療時間 午後2時〜午後5時

適切な治療を受ける。医師からの薬の指示や生活指導は必ず守ってください。薬は花粉症の程度や体質などが考慮されているので、自分勝手に投与量を変えてはいけません。また、体質改善薬は発症してからでは効きません。

部屋の中はいつも清潔に。特にじゅうたんやベットの下の念入りに掃除してください。掃除機を使う時は、窓を開け、噴出口を室外に向け、ホコリが舞わないようにしましょう。

ストレスを避け、睡眠を十分に取、風邪をひかない。過労、精神的ストレス、睡眠不足、タバコなどはアレルギーのきっかけになります。症状を憎悪させたりします。また、風邪をひくと鼻粘膜が破壊され症状が悪化しやすいのです。