

花粉症とは

スギ・ヒノキなどの植物の花粉に対しておこる、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状です。

関西では2月から4月はスギ花粉、3月から5月はヒノキ花粉が主として飛散します。また、8月から10月にかけてイネ科花粉、ブタクサやヨモギなどの雑草類の花粉が飛散します。



花粉症の症状

	おとな	子ども
くしゃみ	異物を外に出す防御反射 連続して何度も起こるのが特徴	くしゃみがあまり出ない
鼻汁	鼻からたれる、喉に流れる 水様性でいくらかんでも出る	少し粘っこい鼻水もでる
鼻閉	重症化すると、両方の鼻が 完全に詰まり、口呼吸になる	くしゃみより鼻づまりが多い 口呼吸になる
眼	激しい痒み、結膜充血、涙目など	眼をこする、 眼の充血や眼のまわりのむくみ

子どもの花粉症

小児花粉症は増加してきており、5～9歳で30.1%、10～19歳で49.5%と大人の発症率と変わりません。

子どもは自分で症状をうまく伝えることができないので、親や大人の観察が重要です。



鼻づまりや眼の症状に注目。鼻がムズムズするので、鼻をかく、鼻をしこめる、鼻をいじりすぎて鼻血をだすことも。

花粉症は、鼻や目などのつらい症状が勉強や運動などの活動を低下させ、日常生活に影響を及ぼします。

花粉症の症状のために睡眠不足になると、より集中力や活動性が落ちることも。

花粉症の治療

対症療法

- * 点眼薬、点鼻薬による局所療法
- * 内服薬などによる全身療法
- * レーザーなどによる手術療法

根治療法

- * 原因抗原（花粉）の除去と回避
- * 減感作療法
(抗原特異的免疫療法)



花粉症のセルフケア

<外出時>

メガネ・マスク・帽子を着用

メガネやマスクを装着すると、非装着時と比べて、鼻や目に入る花粉の量を半分以下に抑えることができます。コンタクトレンズを使用している人は花粉がレンズと結膜の間ですれるので花粉飛散期だけでもメガネに変えた方がよいでしょう。



ウールの服は避ける

羊毛類の衣服は花粉が付着しやすく、花粉を屋内に持ち込みやすいので避けるようにします。表面がすべすべした綿かポリエステルなどの化学繊維のものには花粉が付着しにくいですが。



<帰宅後>

帰宅後は上着を玄関ではたく手洗い、うがい、洗顔をして花粉を落とす



<家では>

花粉の大量飛散日には窓を開けず、洗濯物や布団を干さない洗濯物はよくはたく規則正しい生活を送り、ストレスをためない（正常な免疫を保つ）



花粉症Q&A

Q1.花粉症があると口の中が痒くなる事があるというのは本当ですか？

A1.口腔アレルギー症候群（別名果実野菜過敏症）と言われ、ある種の果物や野菜（多いのはリンゴとサクランボ）を食べると口の中が痒くなります。多くはシラカバ花粉症の方に頻度が多いですが、他のイネ科花粉症やスギ花粉症でも報告されています。

Q2.花粉症に効くといわれているものの効果を教えてください。

A2.<お茶>甜茶ポリフェノールはアレルギーで生じるヒスタミンの作用を和らげる効果があると言われてはいますが、実際の患者での効果は不明です。

<ヨーグルト>腸内細菌を変化させると体内の環境がアレルギーを抑えるようになると考えられています。しかし、ヨーグルトを毎日食べるブルガリアの人でもアレルギーの病気はありますので、花粉症を完全に治すことは難しいかもしれませんし、実際の効果は不明です。

*平成19年にスギ花粉を含む食品を減感作目的で摂取し、重篤なアレルギー症状が報告されています。アレルギー等の治療目的でスギ花粉を含む食品を摂取することは避けてください。

参考文献：厚生労働省 平成22年度花粉症対策 花粉症Q&A集

花粉症の正しい知識と治療・セルフケア H17.18年度厚労省免疫アレルギー疾患予防・治療研究推進事業（大久保公裕 監修）

鼻アレルギー診療ガイドライン2020年版（改訂第9版）

花粉症ナビKIDS（日本医大 大久保公裕 監修）