



特集1

なぜ?・どうして?・ 花粉症の謎。

まもなくスギ花粉症のシーズンが到来します。幸いスギ花粉の飛散量は少ないようです。でも、花粉症ほど「備えあれば憂いなし」の言葉が当てはまる病気も少ないので、油断せず
に備えておきませんか。

編集／医師35人とCOML合同委員会

事務局／ロハスメディア

監修／佐野靖之 同愛記念病院アレルギー・呼吸器科部長

秋山一男 国立病院機構相模原病院臨床研究センター長

今井透 聖路加国際病院耳鼻咽喉科部長

涙

ボロボロ、鼻水グシユグシユ、頭はポーツ、その期間だけ顔を外したい……。こんな花粉症のつらさは、なった人しか分からないとよく言われます。季節限定で命に関わるわけでもないことから、なんだか軽くみられがちですが、当人たちのQOL（生活の質）が大幅に下がっているのは間違いありません。

症状を軽くやり過ごせるものなら、それに越したことはないので、一体どういう病気で、どう対処すればよいのか、腰を据えて考えてみましょう。

まだ寒いぞ、いくらなんでも早すぎる。と思ったあなた、花粉が飛び始めてから慌てたのは遅いのです。

既に花粉症を発症した人も、今年こそ襲われるのではないかと恐れている人も、読んで備えてはいかがでしょうか。

そもそも、人はなぜ花粉症になるの？



花 粉症はアレルギーの一種。アレルギーとは、

簡単に言ってしまうと免疫の暴走です。ここまでは恐らく皆さんもご存じでしょう。

もう少し詳しく、何がどう暴走するのかみていきます。

免疫は、体内に侵入した異物を撃退する役目を負っています。異物といっても、いろいろありますけれど、基本的に生物由来の有機物に反応するのだと思ってください。無機物の解毒・排出は肝臓など別のシステムの仕事になります。生物由来のものを撃退しようとするのは、生物の中に細菌やウイルスなど、感染して悪さをするものがあるからです。

第一の、なぜ花粉に免疫が反応してしまうかの理由は、残念ながらよく分かっていません。どうやら様々な要因が関係しているようで、例えば大気中にディーゼルエンジンなどから出る微少粒子が増え、暴走の引き金となる免疫グロブリンE (IgE) が体内で作られやすくなると知られています。空気のきれいな所では発症しなかった人が、都会へ出てきて発症するのは、これが理由です。

IgEも人類の歴史の中で役に立つことはあったはずで

撃退手段の中に「侵入を物理的に阻止し、体外へ強制的に追い出す」というものがあります。鼻づまりで空気を通りにくくすると同時に、くしゃみ、鼻水、せき・たん、涙などの液体を使って、異物を押し流してしまおうのです。風邪の時などにこういう症状が出るのは、ウイルスなどの病原体を追い出しているのですね。

とはいえ、花粉は別に悪さをしません。本来なら放っておいてよい相手なのに免疫が発動して、全力で体外へ強制排出してしまうのが花粉症。これが暴走の第一で、この場合の花粉のようにアレルギーの原因となる物質をアレルギーンといいます。

暴走はもう一つあります。一度免疫が発動してしまうと、以後は花粉が入ってくるたびに無条件に免疫が働いてしまうのです。

二つの暴走の仕組みを、もう少しみていきましょう。

ですが、現代人にとっては作られない方がよい物質です。

第二の暴走の仕組みは、かなりハッキリしています。

「入れるな押し流せ」という命令になる科学伝達物質をヒスタミンといいます。このヒスタミンをいっばいため込んでいるのがマスト細胞(肥満細胞)というもので、IgEはマスト細胞の鍵穴に入りこんで、ヒスタミンを大量に放出させます。ヒスタミンが尽きれば症状も一過性で済むはずですが、なんと翌日には、肥満細胞が再びパンパンにヒスタミンをため込んだ状態に戻ってしまいます。

しかも、これを繰り返しているうちに、本来はあまり粘膜表面にいないはずの肥満細胞が、どんどん表面に出てきて、素早くヒスタミンを出すようになります。敵は手ごわい、と勘違いして襲来に備えているわけです。

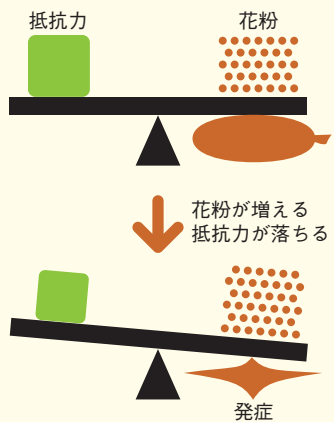


「コップの大きさ」理論は正しいのか？

前年まで花粉症を発症していなかった人が新たに発症すると、「体内に入った花粉の合計がコップの大きさを超えて、あふれた」と例えることがありますね。人によってコップの大きさが違うから、発症する人とならない人がいる、と説明されます。

しかしこの例えは、ある個人の許容量が生まれながらに決まっていって年々減っていく一方のように見える所が正確ではありません。実際には、日々刻々と変化するものなのです。

例えるなら、むしろ、片側の下に風船がくっついたシーソーのイメージです。花粉やストレスが反対側の抵抗力に比べて重く風船側が下がりすぎると、風船が割れます。それが発症。シーソーの傾きを元に戻しても、もはや風船は元に戻りません。



その症状、本当に花粉症ですか？

ユースで花粉が飛んでいると言っていた、目がかゆい、鼻水も止まらない、これは花粉症に違いない、薬を買わなきゃ——。こんな人、ちよつと待ってください。

素人考えで決め付けず、早めに医療機関を受診した方がよくありませんか。というのは、原因が花粉症とは限らず、よかれと思ってやったことが逆効果になる可能性もあるからです。また本当に花粉症だったとしても、正しく対処したかどうかによってQOLが大きく左右されるのが、この病気の特徴です。

花粉症の症状なんて分かりきっていると思うかもしれませんが、でも、目のかゆみが症

状として出てくる病気はほかにもあります。鼻にポリープができれば鼻づまりになりま

すし、くしゃみ・鼻水は風邪のせいだったということも考えられます。

症状を軽く済ませたいと思うなら、医療機関で花粉症であることを確定させましょう。受診すれば、アレルゲンが一体何かも分かります。

とはいえ、何科を受診したらよいか迷いますよね。これはあまり難しく考えずに、一番シンドイ部分の科を受診すれば良いようです。目がかゆいなら眼科へ、くしゃみ・鼻水だったら耳鼻科へ、ということになります。

1 清潔すぎるとアレルギーになる？

Ig E抗体を持つ、つまりアレルギーを起こしやすい体質になるかどうかは、乳児期の環境によって決まるという説が最近話題になっています。乳児期、細菌の出す毒素のエンドトキシン量が多い（つまり汚い）家に住んでいると、アレルギーを発症する割合が少ないとの報告があり、どうやら清潔すぎると、アレルギー体質になるらしいのです。この驚くような学説を「衛生仮説」と言います。



2 ただし不潔が良いわけではありません。

昔のように不潔に戻れば良いというものではありません。日本の場合、1970年代以降に生まれた人は、それ以前生まれの人に比べてアレルギーを起こしやすいことが知られています。でも70年代以降、乳児死亡率も急激に減りました。ちなみに、兄が2人以上いるとアレルギー体質になりにくいとの報告があります。少子化も、アレルギー児の増えた原因の一つなのかもしれませんね。

3 高齢になってからも発症することはある。

子ども時代にアレルギー体質でなかったからといって、ずっと安泰とは限りません。長年、交通量の多い幹線道路沿いや都会に住んでいた人では、40~60歳で突然、花粉症やぜん息を発症する例が多く見られます。これはディーゼルエンジンの微粒子などに晒されることによって、だんだん体の抗体産生能が高くなって、アレルギー体質へと変わっていくためと考えられています。



4 花粉の数ははなさんに訊け！

アレルギーから逃げるには情報が重要です。杉やヒノキの花粉がどれだけ飛んでいるのか、飛んできそうなのか、リアルタイムの情報を知りたかったら、環境省花粉観測サイト（愛称：はなこさん、<http://kafun.nies.go.jp/>）へどうぞ。NPO法人「花粉情報協会」のサイト（<http://pollen-net.com/welcome.html>）にも、お役立ち情報がいろいろ載っています

5 マスクは必需品、こうやって選ぼう。

マスク選びのポイントは次の3つ。①顔に密着して横に漏れない。横から花粉が入ったら意味がありません。様々な形や大きさのマスクが市販されています。自分にピッタリのマスクを探してください。②不織布。目が細かいので、花粉が布を通り抜けてくる危険性が低くなります。③使い捨て。毎日使っていると、花粉がくっついてしまいます。安いものでよいので毎日換えましょう。



花粉症は「治る」のですか？

既に花粉症になってしまった方にとって、治るかどうかが、は大問題ですね。いきなり身も蓋もない結論で申し訳ありませんが、今の医療では完全には治せません。ただし症状が軽く済むようにコントロールすることは可能です。

5ページでご説明したように、いったんIgEが作られてしまったら、以後はアレルゲンの花粉が入ってくるたびに半永久的にIgEが作られ、それが肥満細胞にはまり、「押し流せ」が始まります。どうしたらよいと思いませんか？

根本的な解決をめざすアプローチ方法は3つです。①ア

スクやゴーグルを使い、室内に入る前に衣服をよくはたき、手洗いとがいがい、それから目の洗浄もしましょう。

マスクは、一つの高いものを使い続けるより、安いものをどんどん取り替えた方がよいです。また内側のガーゼを水に湿らせると効果が高くなります。女性の場合、化粧にくっついていることがあるので、洗顔が意外と効きます。また、花粉は重くて部屋の床にたまるので、こまめに掃除機をかけたりのき掃除をするのも大切です。

②は、①と逆にアレルゲンに体内でどんどん触れるようにして、免疫が鈍感になるようにします。具体的には花粉のエキスを注射します。これを1〜2週間に1回ずつ増量しながら数ヶ月続け、一定量に達した後は、月に1回くらい数年間続けます。その効果はかなり優れており、花粉症の種々の症状が緩和され、症

レルゲンに近づかない。アレルゲンを寄せ付けない②IgEを作り出す細胞を教育し直して、やめさせる③「押し流せ」を起こすシステムを撤去する、です。

①については、発症した皆さんも既にいろいろ工夫されていることと思います。ただし前のページでも説明したように、アレルゲンが何なのかを確定させないと、見当外れの努力をすることになりかねませんので、気をつけてください。

アレルゲンが確定したら、主な花粉飛散の季節を確かめます。お金と時間に余裕があれば、その時期に「海外逃亡」する手がありますが、たいて

状が出てても軽い薬で改善できません。もし注射が面倒でなければ、試してみる価値は大いにあるといえます。

③としては、レーザーで鼻の粘膜を焼いてしまう手術があります。短期入院や外来で受けることも可能ですが、一度で済まずに何度か繰り返しすることも多いようです。

3つの根治アプローチを説明してきましたが、これで完璧、というものはありませんので、対症療法も覚えておく必要があります。

いの人はそんなわけにはいかないですよ。

花粉の時期は窓を開け放しにせず、日中（特にお昼時）の外出をできるだけ避けるのが賢いです。外出する場合も粘膜に花粉が触れないようマ

鼻づまりがひどい場合は手術もあります



「入れるな、押し流せ」のうち「入れるな」担当の鼻づまりが特に強く出て、呼吸が苦しい人の場合、膨張して鼻の穴をふさぐ部分の肉を切り取ってしまう手術があります。花粉症の体質が治るわけではありませんが、呼吸は楽になります。手術を行うには、1週間程度の入院が必要になります。

「押し流せ」の鼻水・くしゃみの方が強い場合は、次のページで説明するような薬物療法で対処するのが一般的です。



4

「とにかく一刻でも早くよくなりたいたい」から。

部 位ごとに対症療法を説明します。

目の場合、点眼薬を主に使います。特によく使われるのが抗ヒスタミン薬、遊離抑制薬とステロイド薬です。

抗ヒスタミン薬はヒスタミンが末梢神経に近づくのを妨害する働きがあり、即効性に優れます。

遊離抑制薬はヒスタミンが肥満細胞から放出されるのを妨害する働きがあります。副作用はほとんどありませんが、確かな効き目が現れるまでに1〜3週間かかるものなので、むしろ花粉の飛び始める前から予防的に使い始めることが推奨されています。始める時期としては、スギ花粉症

なら、まさに1月の今くらいが適しています。

ステロイド薬は、ホルモンです。アレルギー反応を一時的に抑制して、アレルギー性炎症を止める働きがあります。ただし、副作用の心配もあります。使い続けると起きやす



いのは緑内障です。自覚症状がないので、長期に大量使った場合は、眼科で必ず定期検査を受けるようにしましょう。

鼻の場合も、基本の役者は同じですが、こちらは飲み薬がよく使われます。

とりあえず症状を止めるには、風邪薬としてもポピュラーな抗ヒスタミン薬を使います。ただし、ヒスタミンは脳内で「やる気」を起こさせる科学伝達物質でもあるので、内服した場合、眠気に襲われる可能性があります。最近は眠気の少ないものも出てきていますので、眠くなって困ら

なら医師に相談してください。遊離抑制薬は点眼薬のところでも説明したように、効果の現れるのが少し遅く、症状が出てからより、事前に飲んだ方がよいとされています。症状が始まる2週間ほど前から飲み始めると非常に薬に過ごせるようになります。

この辺の薬は日進月歩で、また人によって効くか効かな

いかが随分違ったりするものでもあります。効き目が悪いなあと思ったら医師に相談してください。同じ種類の他の薬を処方してくれるかもしれ

ません。上乗せで鼻づまりに対する効果を求めるなら点眼薬を使うことになります。この場合、前述の3種類に加えて血管収縮薬を使うこともあります。

点鼻の場合、ステロイド薬を使っても副作用はそれほど心配いりません。

一本打てばシーズンが乗り切れてしまうほど効くけれど、副作用の危険も大きいのがステロイド注射です。胃潰瘍になったり、糖尿病になったりする可能性もありますので、使いたい場合は必ず専門医に相談してください。



漢方薬も使えます。

免疫の暴走ゆえに治療が難しく決定版のない花粉症は、漢方治療も有力な選択肢となります。抗ヒスタミン薬による眠気のような副作用の少ないのが特徴で、抗アレルギー薬など一般的な薬剤との併用も可能です。

代表的な処方方は右の通り。

- 小青竜湯 (しょうせいりゅうとう)
構成生薬：半夏、麻黄、芍薬、桂皮、甘草、細辛、乾姜、五味子
- 麻黄附子細辛湯 (まおうぶしさいしんとう)
構成生薬：麻黄、附子、細辛
- 苓甘姜味辛夏仁湯 (りょうかんきょうみしんげにんとう)
構成生薬：茯苓、甘草、乾姜、五味子、細辛、半夏、杏仁
- 葛根湯加川芎辛夷 (かっこんとうかせんきゅうしんい)
構成生薬：葛根、大棗、麻黄、甘草、桂皮、芍薬、川芎、生姜、辛夷
- 葛根湯 (かっこんとう)
構成生薬：葛根、大棗、麻黄、甘草、桂皮、芍薬、生姜
- 麦門冬湯 (ばくもんどうとう)
構成生薬：麦門冬、半夏、大棗、甘草、人参、粳米
- 越婢加朮湯 (えっぴかじゅつとう)
構成生薬：石膏、麻黄、蒼朮、大棗、甘草、生姜

生活を見つめ直して、 症状を上手にコントロール。

花 粉症は、なかなか根治が望めず、上手に症状をコントロールしていくしかありません。症状のある数ヶ月間の心構えとしては、高血圧や糖尿病のような生活習慣病と同じように捉えた方がよ



いのかもかもしれません。

病気の原因となつている免疫系というのは、実は日々の生活の影響を受けやすいところでもあります。このため、生活によつて症状の軽重が変わってくることも珍しくありません。

症状を重くしないために大切なことは、睡眠を十分にとつて疲労をためないこと、イライラしないようにすること、刺激物を控えるにすること、バランスのよい食事を心がけること、などです。

疲れやイライラが悪いのは、自律神経を高ぶらせ、アレルギー反応を起こしやすい状態にさせるからです。また酒や香辛料などの刺激物はアレルギー反応を高めると同時に毛

細血管を広げるので鼻づまりがひどくなります。

これらの注意事項は、花粉症を発症していない人が今後発症しないでいたいと思つた場合にも有効ですし、それ以外の疾病の予防策としても有効です。

毎度同じことを書いて恐縮ですが、当たり前のことを淡々と継続するというのが、結局は体を大事にするということでもあるのですね。

不運にも花粉症を発症してしまった方は、命にかかわらないことで生活を見つめ直すことができ得をしたと考えることだつてできるはず。

そう考えられるように、今年は今からきちんと手を打っておきませんか？



playmobil

©2006 geobra Brandstätter.

PINOCCHIO

株式会社アガツマ

プレイモービル日本販売総代理店 株式会社アガツマ

●商品のお問い合わせ TEL.03-5820-7270

●http://www.playmobil.co.jp