

# クリニックレポート

## 今月の話題：花粉症対策



今月は花粉症対策についてご紹介します。花粉症とは、草木の花粉に接すると、鼻がムズムズするなどアレルギー症状が起こる疾患の総称です。主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎が生じます。スギ花粉は1月～5月に飛散し、東海地方では2月下旬～3月中旬にかけてもっとも多く飛散します。ヒノキ花粉が多く飛ぶ年もあり、4月、5月にも注意が必要です。

症状は個人差があるので、症状レベルを知り悪化する前に、先手を打って計画的に行動することが、症状を軽減する秘訣です。花粉予報などを活用して、飛散1か月前くらいから病院に受診し、医師に相談して正しい治療を早めに行い症状を最小限に抑えることが効果的です。

### アレルギー性鼻炎症状の重症度分類

程度および重症度		くしゃみ発作または鼻汁※					各症状の程度は以下とする						
		Ⅲ	Ⅱ	Ⅰ	+	-	種類	程度	Ⅲ	Ⅱ	Ⅰ	+	-
鼻閉	Ⅲ	最重症	最重症	最重症	最重症	最重症	くしゃみ発作 (1日の平均発作回数)	21回以上	20～11回	10～6回	5～1回	0	
	Ⅱ	最重症	重症	重症	重症	重症		鼻汁 (1日の平均擤鼻回数)	21回以上	20～11回	10～6回	5～1回	0
	Ⅰ	最重症	重症	中等症	中等症	中等症	鼻閉		1日中完全に まっている	鼻閉が非常に 強く、口呼吸 が1日のうち かなりの時間 あり	鼻閉が強く、 口呼吸が1日 のうちときど きあり	口呼吸はまっ たくないが鼻 閉あり	なし
	+	最重症	重症	中等症	軽症	軽症			日常生活の支障度※	全くできない	手につかいほ ど苦しい	(Ⅲ)と(+)の中 間	あまり差支え ない
	-	最重症	重症	中等症	軽症	無症状							

くしゃみ鼻汁型 鼻閉型 充全型

※くしゃみや鼻漏の強いほうをとる従来の分類では、重、中、軽症である。スギ花粉飛散の多いときは重症で律しきれない症状でも起こるので、最重症を入れてある。

※日常生活の支障度：仕事、勉学、家事、睡眠、外出などへの支障

### 花粉症対策

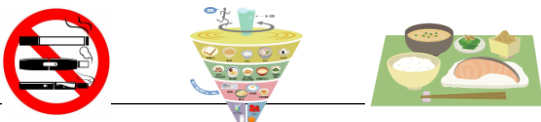
#### 花粉症のセルフケア

- 花粉情報をチェックする
- 飛散の多いときは外出を控える
- 飛散の多いときは窓、戸を閉めておく  
※新型コロナ対策のために換気が必要です。飛散の少ない夜中や早朝の時間に換気をするか、昼間から夕方に行う場合は網戸用花粉フィルターなどを使うと花粉の侵入を防ぐことができます。
- 掃除をこまめに行う
- 外出時はマスク、メガネを使うなどで防備をする
- 表面がげばだった毛織物などのコートの使用は避ける
- 帰宅時は家の中に花粉を入れない  
※衣服や髪をよく払ってから入室し、洗顔、うがいをし、鼻をかむようにしましょう。



#### そのほかに気をつけたいこと

- 粘膜を傷つけるタバコは避ける
- 規則正しい生活やバランスのとれた食事をする  
医学的には、特に花粉症に良いといわれる1種類の食材を多く摂取しても、大きく症状が悪くなったり、良くなったりすることはないと考えられています。



#### 花粉症の治療

- 対症療法
  - 点眼薬、点鼻薬などによる局所療法
  - 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
 花粉が飛び始め直後から治療を開始する「初期療法」が有効であることが証明されています。
- 根治療法
  - 舌下免疫療法
  - 原因抗原（花粉など）の除去の回避
  - アレルギー免疫療法（減感作療法）
 大学病院や地方の基幹病院、アレルギー科、耳鼻咽喉科診療所などで行われています。



#### 天候編 ～こんな日は注意！～

- 花粉が飛びやすいとされている気象条件
- 晴天または曇天の日
  - 前の日に雨が降った日
  - 日中の最高気温が高めの日
  - 温度が低く、乾燥した日
- 強めの南風が吹いたあと、北風が変わった日も注意が必要です。  
※北海道ではスギ花粉飛散は極めて少なく、沖縄にはスギが全く生息しません。関東・東海地方でスギ花粉症の患者さんが多く見られます。



出典・参考：的確な花粉症の治療のために（第2版）