



## 2. 花粉症の特徴をもう一度

花粉症は、花粉を抗原物質に対して、それに敏感な人が起こすアレルギー反応です。病名としては、アレルギーによる炎症が起こる場にちなんで、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、そしてアレルギー性皮膚炎となります。原因となる花粉は、春はスギ、ヒノキ、5月～秋にかけては、カモガヤ、オオアワガエリなどにイネ科、秋にはキク科、クワ科のブタクサ、ヨモギ、カナムグラなどが有名です。

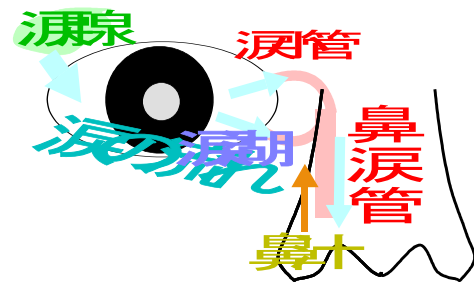
**アレルギー性鼻炎：①クシャミ、②鼻水、③鼻づまり** が基本症状です。

**クシャミ**は鼻が刺激され、突然出て止めることができない大きな呼吸です。コントロール可能なセキとは区別されます。

**鼻水**は基本的に、透明なサラサラとした粘り気のない透明な液体です。しかし、花粉症の治療が不十分でこじれると、黄色や緑で粘り気があり、喉の痛みの原因となる膿性の鼻汁になることもあります。

**鼻づまり**は鼻の中の粘膜の炎症によるむくみで、典型的な場合は青白く腫れるとされていますが、必ずしもそうではなく、赤みが強い腫れ、黄色の鼻汁で充満された鼻粘膜など様々な場合があります。典型的なこれらの症状がある場合は、熱があってもコロナウイルス感染症の可能性が低いと考えられています。

**アレルギー性結膜炎**：アレルギーの炎症による、白目の表面（眼球結膜）、まぶたの裏側の粘膜（眼瞼結膜）のカユミ、痛み、ゴロゴロ感で、目がシバシバすると表現されたり、乾燥すると感じる方もいます。炎症ですので、真っ赤になったり、腫れたり、熱くなることもあります。また、涙管がつまって涙目になったり、黄色い鼻汁と同様な目ヤニが出ることもあります。涙は図の涙腺で作られ、目の外側から黒目を横切り、鼻側の涙小管に入り、鼻涙管を通過して鼻腔の中に流れ出ます。このため、泣い



て涙がたくさん出ると、鼻にドッと流れ込み鼻がグスグスします。スギ花粉も目に入るとこの流れに乗って、鼻へ鼻へと排泄されますが、流れがよどむと、まぶた裏側や涙小管の入り口付近の下側（涙湖）と呼ばれるところに溜まります。花粉がここに炎症を起こすとカユミの原因となります。涙小管や鼻涙管は涙の排水溝で、流れが滞ると、涙目になります。涙目は目自体の炎症のほか、鼻の粘膜が腫れて鼻涙管が閉塞し、排水できない涙がこぼれ出ることもあります。また、強く鼻をかむと鼻汁が鼻涙管側へ流れ込むこともあります↑。白目が炎症を起こして真っ赤になったり、まぶたが腫れて痛むこともあり、熱っぽくなる場合もあります。

**アレルギー性皮膚炎**：花粉が顔や皮膚について痒くなるものです。鼻や目の症状に比べてまれですが、顔などが痒くなる方は、外出から帰ったら顔を洗うと良いでしょう。

花粉症は、基本的に原因となる花粉が、鼻粘膜や、目、皮膚に入らなければよいので、マスクやメガネ、ゴーグルの装着が有効なので、花粉を通しにくいマスクを使ってください。鼻炎は花粉の飛散量や吸入量が多いと悪化しますが、天候も関与します。**低気圧により、鼻粘膜が腫れ副鼻腔炎を起こしたり、鼻涙管がつまると熱が出たり、頭や目が痛くなります。**また、低気圧が来ると、風も強く吹き、飛散量も増加します。

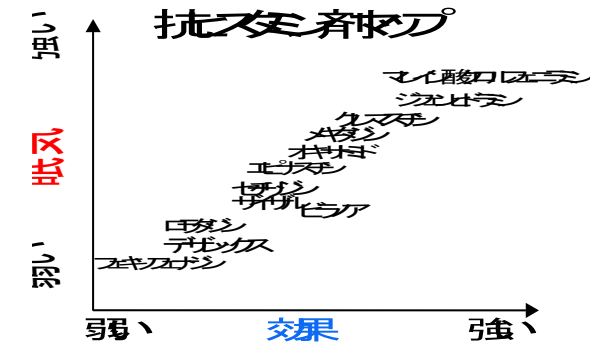
## 3. 花粉症の予防と治療

①抗原（花粉）を避ける：これは、マスク、花粉用メガネやゴーグルをつけたり、飛散の多い日の外での活動を避けること。また、襟のある服や、帽子、その他で皮膚を覆ったり、帰宅後に顔を洗うことも大切です。

②薬物療法

**抗ヒスタミン剤**：抗アレルギー剤などと呼ばれることもある、アレルギー治療薬の中心です。市販のカゼ薬や花粉症の薬にも含まれます。鼻炎では、クシャミ、鼻水を抑え、目や皮膚のかゆみにも効きます。

さて、一口に抗ヒスタミン剤と言っても、20種類以上もあり、大昔からあるものから、最近発売されたものまで様々で、全ての人にマッチする薬はありません。ざっくり言って、古い薬は効果が強く値段が安いのですが、眠気などのマイナス面も多く、新しいものは眠気などの副作用が少ないものの効果が甘く、重症な方には適しません。図は、主な抗ヒスタミン剤の効果と眠気の相関関係図です。どのメーカーも自社製品を宣伝しようとするデータを出すので、図は自分が服用したり、患者さんからの感想をまとめたものなのです。絶対的ではなく、個人差もあります。まずはなにか1つ使った上で、その手応えにより次に何をを使うか考えます。薬の手帳を確認し、過去に使ったこの手の薬の効果を思い出し



て選ぶ場合もあります。このような、自分にあった薬探しが最も大切です。点鼻や点眼もあります。

**ロイコトリエン拮抗剤**：プラナルカストなどで、鼻粘膜や気管支粘膜の腫れをとる薬です。鼻閉が副鼻腔炎や中耳炎などの合併症の原因なので、こじれやすい方は抗ヒスタミン剤と一緒に服用しましょう。また、こじれたときも抗生物質等とともに必要な薬です。

**ステロイド**：症状が非常に強いときは内服や注射で使われます。こじれた時に数日、花粉のピークの時期だけ2週間から4週間程度など状況に応じて使ってもよいでしょう。点鼻薬や点眼薬など局所に使うステロイドは、それほど症状が強くなるとも使われることが多い薬です。

**漢方**：軽症の場合は、小青竜湯や荊芥連翹湯などが使われることもあります。

### コロナ時代の花粉症

スギ花粉症は、春のカゼとして知られていますが、単純な鼻炎や結膜炎だけが花粉症でなく、こじれて副鼻腔炎や中耳炎の原因となり熱がでることもよくあります。また、黄色や緑の鼻汁・後鼻漏は肺炎球菌などの雑菌をたくさん含み、気管から肺へ吸い込みセキをして出すことができないと、肺炎になります。カゼをこじらせて肺炎になるとは、このような流れで起こる肺炎です。

さて、現在、セキや熱があつて肺炎になっていると真っ先に新型コロナウイルス感染症が疑われます。こうなると、仕事どころではなく、自宅療

養をしながらPCR検査の結果を待ったり、仮に検査結果が陰性であっても、1～2週間会社や学校へ出られなくなります。怖い思いをするだけでなく、社会生活が制限され、周りの人に心配や迷惑をかけます。

花粉症だからと簡単に考えず、崩れないよう、早めにきちんと治療しておくことが大切です。「カゼは万病の元」こんな時代だからこそ、紛らわしいことにならないよう、万病の元の対策をしておきましょう。