

アレルギー性ならば生活環境の整備が大事

花粉症は情報収集をくしゃみ、はなみず、はなづまり 鼻炎

くしゃみ、はなみず、はなづまりと言った一般的なかぜの症状ですが、正確にはこれは鼻炎の症状。鼻炎とひと口に言ってもかぜによって生じるものと、花粉症やダニによる通年性アレルギー性鼻炎に分かれます。花粉症を予防するにはマスクやゴーグルの着用とともに、植物の情報を集めることが大切。



鼻 かぜで起こる鼻炎とアレルギー性鼻炎に分けられる

鼻炎は大きく分けて2つあります。1つは細菌やウイルスにより炎症を起こすことによる生じる鼻炎。もう1つはアレルギー性鼻炎です。前者は一般的に「鼻かぜ」と言われているもので、かぜを引くことで起こります。

細菌性の鼻炎をこじらすと急性の蓄膿症に進みますので、注意が必要です。アレルギー性鼻炎は2つあり、1つはダニやハウスダウト（家のほこり）などによって起こる通年性のもの。もう1つは「花粉症」です。花粉症はご存知の通り、季節に関連したもので、花粉症を引き起こす植物にはさまざまなものがあります。

鼻かぜとアレルギー性鼻炎の症状は大変まぎらわしく、最初かぜを引いたと思っていたら、実はアレルギー性鼻炎だったということがあります。アレルギー性鼻炎がかぜと区別される大きな特徴は「くしゃみ、はなみず、はなづまり」といった症状に「かゆみ（特に目のかゆみ）」が加わることです。

の治療の基本は住まいを中心とした生活環境の整備にあると言えます。

予防 花粉症はマスク、ゴーグルが効果的

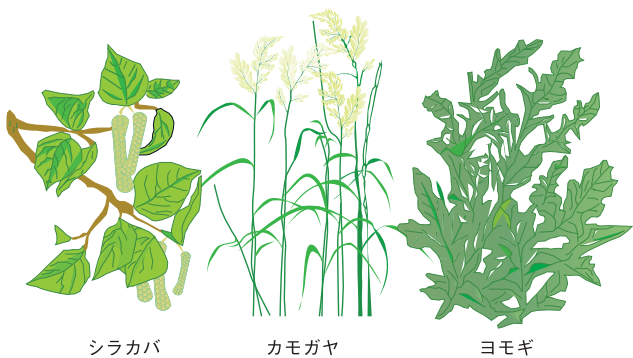
花粉症の予防は原因となる植物の花粉に触れないことです。最近、開発されたマスクを着用することはとても有効で、目のかゆみがひどい人にはゴーグルが効果的です。さらに、花粉が飛び始める2週間前から抗アレルギー薬を服用すれば、症状が楽になります。それでも花粉症の症状が出てしまったら、花粉が飛び始める1カ月程度なのでその期間薬を服用し続けてください。

通年性アレルギー鼻炎は、まず生活環境の整備が必要です。その上で、通年性と言っても1年中症状が出るわけではありません。症状のあるときに抗アレルギー薬を服用します。また、一般に体質改善と言われるもので、「減感作（げんかんさ）療法」というものがあります。治療に長期間を要しますが、継続することが難しいようです。点鼻薬で「減感作療法」を行う研究が進んでいますので、いずれはこの治療も一般に普及するかも知れません。

花粉症になりやすい人

誰でも花粉症になるわけではありませんが、人口の1、2割の人が花粉症を持っているといわれています。一般に大人に多い疾患で、30歳過ぎると出てくる人が多いようです。毎年少しずつ花粉に暴露され、ある時期境界を超えて症状が発症すると考えてよいと思います。女性にやや多い傾向があります。カモガヤとヨモギに関しては男の子がやや多い傾向にあるようです。

北海道で花粉症を引き起こす主な植物



シラカバ

カモガヤ

ヨモギ

札幌はシラカバ花粉症が主流

本州ではスギ花粉症が有名ですが、北海道ではありません。これは北海道にほとんどスギがないためですが、では花粉症もないのかと言ったら決してそんなことはありません。例えば札幌ではシラカバが街路樹に大変多く、雑木林にも生育しているため、シラカバ花粉症に悩んでいる人が少なくないのです。

雪が融け始める3月になるとシラカバと同属のハンノキの花が最初に飛び始めます。ハンノキの花は4月で終わりますが、これに続くのが木のシラカバです。春らしくなるゴールデンウィークの少し前5月上旬から始まり、シラカバが下火になる5月下旬から6月上旬にかけてイネ科の雑草であるカモガヤ花粉症が始まりますが、真夏の暑い頃は花粉症はひと休みします。秋になるとヨモギ花粉症が代表

的。花粉症の人はすべての花粉に反応するわけではあませんが、不幸にして春、夏、秋すべてに症状が出る人もいます。

花粉症の予防には情報を得ることが重要です。本州ではスギ花粉についての情報が充実しています。札幌では残念ながらシラカバ花粉についての情報提供が少ないのが現状ですが、問題となる植物の生育状況を自分の目で確認することもできますし、ホームページなどで情報を得ることもできます。

通年性アレルギー性鼻炎は住まいを清潔に保つこと

通年性アレルギー鼻炎はその名の通り、季節が関係しないのかと言ったそうではあります。本州では6、7月の梅雨どきのじめじめした時期に症状を訴える人が多いのですが、北海道の場合、通年性アレルギー鼻炎は10月ころから増え始め、冬の間続きます。冬でも快適な居住環境を実現する北海道の高気密住宅は、実はアレルギー性鼻炎の原因となるダニやハウスダストの温床となります。アレルギーの治療・予防で最も効果的な方法はアレルギー（アレルギーの原因）を除去することです。

アレルギーの発症はアレルギーの体質を持っていることが前提となりますが、幼児期ではほとんどの場合、ダニが原因です。ダニはカーペットやソファ、たたみ、布団、枕などを住みかします。このため、極力、カーペットやたたみは排除し、布団はこまめにクリーニングすることを心がけてください。カビはダニの好物で、カビ自体もアレルギーとなるので、結露防止のため、換気にも気を配りましょう。さらに、ダニの好む環境がふえてしまつので、ペットを飼うことも極力避けたいでしょう。このようにアレルギー

Adviser
 根本耳鼻咽喉科クリニック
 院長 根本 聡彦 先生

1954年生まれ。1981年岩手医科大学卒業、耳鼻咽喉科麻生病院診療部長を経て、1994年開業。北大耳鼻咽喉科専門。

札幌市豊平区平岸4条14丁目2-3
 011-815-3387
<http://www.nemoto.or.jp>

花粉症はかぜと異なり、発熱することはありませんが、まれに喘息のような発作を誘発することがあります。

鼻 人体の防御機能

細菌性の鼻炎は人体の防御機能で、鼻汁で細菌を洗い流そう、くしゃみで吹き飛ばしてしまおうということから起こります。アレルギー性鼻炎も同じようにアレルギー性反応を引き起こすようなものが人体に侵入してきたのを洗い流そうとして、鼻汁、くしゃみが出るのです。

特にアレルギー性鼻炎では異物が人体に入ってきたと、ヒスタミンという化学物質が発生し、これによりくしゃみ、鼻つまり、鼻汁が誘発されます。

鼻炎の症状は一般的にくしゃみ、鼻つまり、鼻汁、目のかゆみです。アレルギー性鼻炎の場合、鼻汁が極めて明瞭で水溶性であることが特徴です。細菌性の場合には細菌により炎症を引き起こしているため膿汁です。

Q&A 気になる鼻炎

Q アレルギー性鼻炎をほおっておくとどうなるの？

A アレルギー性鼻炎をほおっておくと、将来的に喘息を発症する恐れがあります。少しぐらいの鼻水だからいいやと思っていると、50歳を過ぎてから喘息が現れる可能性があります。そのため、アレルギー性鼻炎は早期に治療することが重要です。

Q レーザー治療はどうなのだろうか？

A レーザー治療は一時脚光を浴びましたが、現在は治療の主役とはなっていません。その理由はレーザー治療を行っても、数年経つと元に戻ってしまうケースが多いからです。レーザー治療はレーザーにより鼻の粘膜の状況を改善するもので、花粉症よりも通年性アレルギー鼻炎に効果があります。

Q 鼻がつまるのはなぜ？

A 鼻の粘膜が浮腫むく状態を起こすことで、通りが悪くなります。炎症の進んだ症状として現れるもので、細菌感染でもアレルギー性鼻炎でも同じです。

