

A L P S HEALTH



季節の病気・春編

スギ花粉症の 傾向と対策

○一年は花粉の当たり年になる可能性が高いといわれています。

そんな中、もし自分が「花粉症？」と思ったら一度は病院やクリニックで正しく診断を受けることをお勧めします。

「毎年、この時期に鼻水が出て、眼がかゆいから花粉症に違いない」と思っている方は、とても多くいらっしゃいます。しかし、血液検査で調べるとスギ花粉症の患者さんの半数以上は、スギ以外のアレルギー体質も同時に持っています。

実際にスギ花粉症と診断された方を詳しく見てみると、純粋にスギ花粉症だけの患者さんは三分の一で、四分の一の方はハウスダスト（ダニ）をアレルギー合併しており、一〇人に一人はスギ以外の花粉症を同時に合併しています。スギ花

はじめに

もうすぐ嫌な花粉症の季節が始まります。スギ花粉は夏の間に雄花が発育し、一月になるとスギ花粉をたくさんまき散らします。七月、八月によく晴れて雨が少ないと大量の花粉が作られ、次の年の春になると花粉を飛ばします。

これまでの記録を見ると猛暑の翌年の春にはスギ花粉の飛散がとて多くなるという事実があります。二〇一〇年夏の記録的な猛暑の影響で、全国各地のスギ林では花粉の生育がさかんになり、二



後藤 稜

日本医科大学耳鼻咽喉科 講師

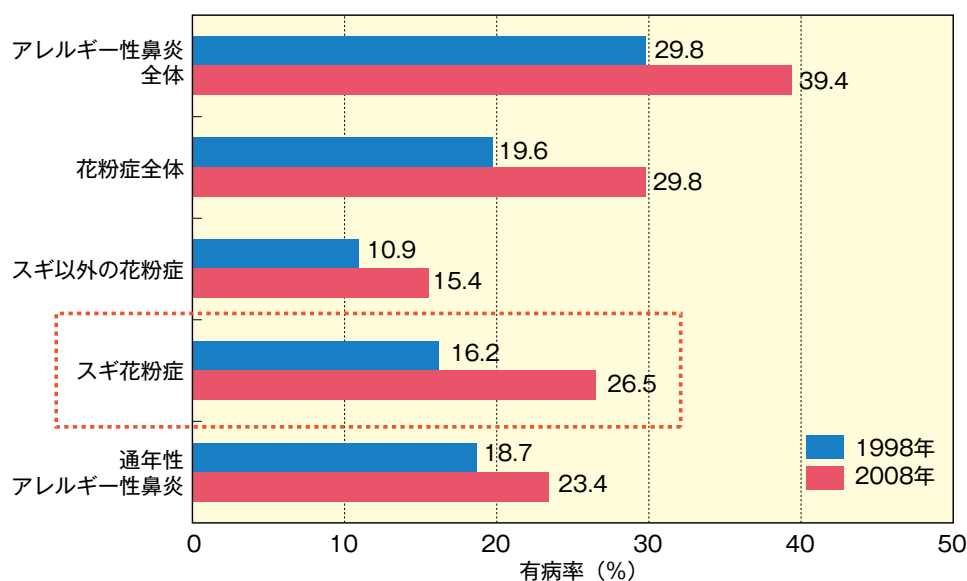
【ごとう みのる】昭和40年愛知県出身。平成3年日本医科大学医学部卒業。静岡済生会総合病院耳鼻咽喉科、日本医科大学千葉北総病院、新橋アレルギー・リウマチクリニックを経て現職。日本アレルギー学会代議員、日本アレルギー学会指導医も務めている。

粉症単独の方は二月中旬から五月初旬までの約三ヶ月間、しっかりと対策をして治療をすれば良いのですが、ハウスダストアレルギーを持っていると一年を通して家のホコリによって症状が出てしまいます。

ホコリといっても目に見える綿ホコリではなく、体長〇・二〜〇・五ミリの大きさのヒョウヒダニがその中にいるとアレルギー症状が起こります。よくダニに刺されたと言いますが、アレルギーの原因になるダニは刺すものではありません。しかし、ダニの糞や死骸が細かく飛び散って、これが鼻や気管に入るとアレルギー性鼻炎や気管支喘息を起こす原因になってしまいます。一年中症状を出す可能性があり、特に梅雨時や一〇月頃の気温が下がる季節の変わり目に症状が強

10年前に比べるとスギ花粉症有病率は10%増加

図1 1998年と2008年の有病率



馬場廣太郎ほか：Progress in Medicine; 28(8): 2001-2012. 2008

「スギ花粉症」とは？

出る方が多くなります。スギ以外の花粉症も実は意外とたくさんあり、その花が咲く時期に花粉を飛ばします。そのほかネコなどのペットやカビも、アレルギーの原因物質になる可能性があります。

アレルギー性鼻炎の中で最もポピュラ

ーなスギ花粉症について、ここで詳しくお話しします。

スギ花粉症の発見は今から四七年前にさかのぼります。一九六四年、元東京医科歯科大学耳鼻咽喉科助教授で当時栃木県の日光にある耳鼻咽喉科に勤務していた斎藤洋三先生が、日光街道のスギ並木に注目し、スギ花粉が花粉症を起す原因であることを初めて発表したのです。斎藤先生がスギ花粉症を発表される以前は、花粉がアレルギー性鼻炎を起す原因になるなど、あまり知られていませんでした。

その後、現在に至るまでスギ花粉症の患者さんは増加しています。一〇年前の調査では約一六％の国民がスギ花粉症と診断されていましたが、二〇〇八年の調査では約二七％にまで増えていることが分かりました(図1)。

なぜ増えているのか？——これは非常に難しい問題で、まだはっきりした理由は分かっていません。一説には、自動車の排気ガスに含まれるDEPという物質を多量に吸い込むとアレルギー体質になりやすいと言われています。食生活の変化や住環境の変化もやはり影響があるでしょう。しかし、最も大きな原因の一つはスギの木そのものが非常に増えたことです。

戦後の日本では、林業政策によってスギが人工的にたくさん植林されました。

その木が育ってきてスギの花粉を飛ばすようになるまで二〇年から三〇年かかると言われています。つまり、ちょうど最近になってスギ花粉をたくさん飛ばす働き盛り〴〵のスギが増えているのです。この傾向はもうしばらく続くようで、しばらくはスギ花粉症の患者さんは増える傾向にあると考えられています。

また、スギ花粉症を含めアレルギー性鼻炎の患者さんは、より小さなお子さんにも増えてきました。今まではスギ花粉症は二〇歳以上の人に困った症状が出るが多かったのですが、最近では小学校低学年でもスギ花粉症と診断されるお子さんが増えています。

「花粉症かどうか調べてみましょう」

花粉症の診断は、血液検査でIgE抗体を検査すれば分かります。一度の採血でたくさん項目を検査できるので、自分が何に対するアレルギーなのか知ることができます。

どの病気でもそうですが、花粉症・アレルギー性鼻炎も原因をよく知って、十分な対策と適切な治療法を実践することが重要です。

スギ以外の花粉症で主なものは、関東地方では五〜七月のカモガヤやオオアワガエリと八〜一〇月のブタクサやヨモギが有名です。カモガヤ、オオアワガエリはともにイネ科の植物で小さな白い花を

咲かせます。ブタクサ、ヨモギはキク科の植物で黄色い花を咲かせます。

これらの花粉症があまり知られていないのは、スギと違ってごく近くにこれらの植物がないと症状が出ないためです。スギ花粉は風によつて数十キロメートルも遠くまで飛んできますが、イネ科やキク科の花粉は、数キロメートル程度しか花粉が飛びません。スギ花粉症の方はスギ林から離れた都心においてもくしゃみ、鼻水が出ますが、イネ科やキク科の花粉症の方は散歩の行き帰りや近所の公園、河川敷、空き地に植物が生息していませんと困った症状が出ないので自分が花粉症だとは気がつかないのです。

花粉症の診断で血液検査以外には、針で傷を付けた皮膚に原因となりそうな花粉のエキスをたらして検査したり（皮膚テスト）、鼻水の中に好酸球というアレルギーの時に増える細胞があるのか検査（鼻汁好酸球検査）する方法がありません。

ここで注意しなければならないのは、皮膚テストも血液検査もその人に抗体があるかどうか（アレルギー体質を持っているかどうか）を調べるものであるということです。アレルギー体質があつても一〇〇%の人が必ず症状が出ているわけではないので、検査結果についてはよくお医者さんから説明を聞いてください。近い将来花粉症になる「予備軍」とい

うこともありますし、それはある程度の年月が経たないとつきりしません。

「花粉がなぜ症状を引き起すのか？」

それでは次に、アレルギー性鼻炎の起り方を考えてみましょう。

花粉症やアレルギー性鼻炎は原因（抗原）が必ず存在する病気です。本来は害がないはずの自然界の物質に過剰に反応してしまうのがアレルギー体質のある人の特徴です。

人間は細菌やウイルスのような病気を起こす原因に接すると、抗体を作り身体の外に出そうとしたり、白血球のように病原体を食べる細胞が活躍したりして病気になるよう防衛します。（ヒトの身体では異物を排除する仕組みがあり、これを免疫と言います。身近なところではインフルエンザでも予防接種をうって抗体を作り、インフルエンザウイルスにからないようにします）。

アレルギーの患者さんは、原因物質（例えば花粉）に対する抗体を身体の中に持っています。抗原と抗体が反応すると肥大細胞という細胞が活発になり、その中からヒスタミンやロイコトリエンという化学伝達物質を放出します。これらの物質の働きによつて、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどを起こします（図2）。

でも実は、これらの症状はもともと身

体に悪い病原体や異物を外に出すための働きでした。ですからアレルギー体質のない人でも風邪を引いたりすれば、花粉症と全く同じように、くしゃみや鼻水の症状などが出ます。花粉症の人は、この防御反応が普通の人にとつては無害なものに対しても異常に強く起こっている状態だと考えられています。

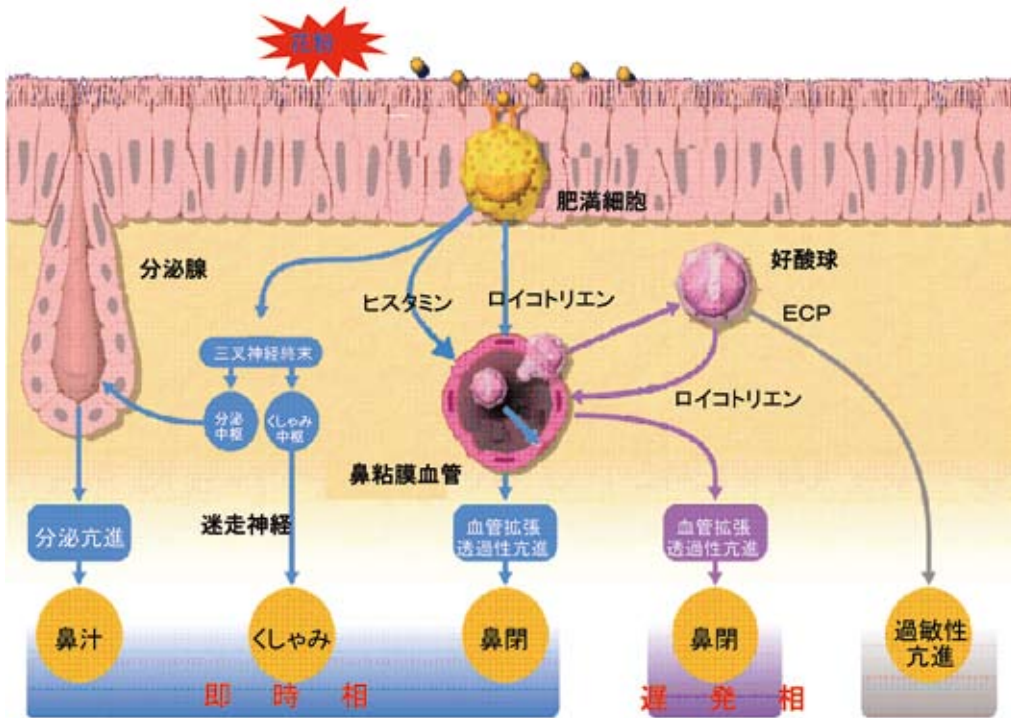
「花粉症の治療法にはどんなものがあるのでしょうか？」

花粉症に対してはどんな治療があるのでしょうか？

まずはじめに、皆さんご存知のクスリによる治療があります。アレルギーを起こすヒスタミンやロイコトリエンを内服薬を飲むことによつて、ブロックして症状が出ないようにします。また、内服薬だけで不十分な時はステロイド薬を鼻にスプレーすると効果がより強くなります。症状の程度やどんな症状で困っているのかによつて（ヒスタミンによるくしゃみ・鼻水なのか？ロイコトリエンによる鼻づまりなのか？）、お医者さんはどのクスリが効果的なのかを考えてクスリを処方しています。

内服薬の中には眠くなるものもあり、車の運転だけでなく勉強や仕事の能率にも悪影響が出ることがあります。同じ薬効のクスリでも何を選ぶのかということも、とても大切です。

図2 症状の起きるメカニズム



クスリの治療というのは、すぐに症状が緩和されているようでも、決して根本的に治っているわけではありません。クスを飲めば症状が軽くなるのですが、止めれば元に戻ってしまいます。ですから、クスリの治療だけでなくもっと根本的に

治療したい、アレルギー体質を改善したいと思う方は、別の方法を選ばなければなりません。それが、アレルギー体質を根本的に治す方法、免疫療法（減感作療法）です。

これはアレルギーの原因物質のエキスを少しずつ増やしながら注射し、原因に対して免疫をつけていく方法です（皮下注射免疫療法）。注射を二〜三年続けることによって、約八割の方は症状が軽くなり、そのうち半数の方は花粉の季節でもクスリを必要としなくなるほど効果が得られます。注射が痛かったり、じんましんが出たりという欠点もありますが、ガイドラインでは多くの方が免疫療法をすべきであると推奨しています。

現在はまだ注射でしかない免疫療法ですが、舌の裏に治療用エキスを含み、その後飲み込むという方法が研究されています（舌下免疫療法）。注射ではクリニックに何度も通って、痛い注射を打たなければなりません。舌下免疫療法では自宅でクスリを飲むように治療を行うことができ、しかも根本的な治療であるということが重要なメリットになります。スギ花粉症に対しても舌下免疫療法が現在治療中であり、早ければ三年後には実際に治療法として利用することができるかと期待されています。

そのほかにはセルフケアとして、花粉予防のためにマスクやメガネを着用する

ことや、メディアの花粉情報を活用して花粉の多い時間帯や地域には行かないようにすることもスギ花粉から逃れるという意味で大切な治療法の一つです（雨の予報時には傘を持っていったり、レインコートを用意したりするのと同様です）。マスクやメガネは、確かに花粉が鼻や眼に侵入するのを少なくする効果はあるのですが、これだけで治療効果を維持するのは難しいようです。したがって、症状の出かたによってはクスリの治療や免疫療法を上手く組み合わせることが必要になります。

そのほか、食べ物で花粉症を治すことができないか、この分野もいろいろ研究されてきました。乳酸菌やヨーグルト、お茶などがその例です。これらは効果の出る人が限られているようです。よく効く人も確かにいるのですが、残念ながらあまり効果が出ない人も実は多いのです。ですから治療効果がしっかり実証済みの治療、具体的には先ほど説明した薬物療法や免疫療法を行うことのほうが確実性は高いのです。

これらの治療法のうち、患者さんのニーズに合った、無理なく続けられる治療法を実践し、QOL（クオリティオブライフ、生活の質）の低下しない、日常生活に支障のない毎日をおくることが花粉症治療の目標ということになります。