

マリン健康通信

第1回 テーマ

～花粉症について～



花粉症って、どんな病気？

花粉によって生じる、アレルギー性の病気
(くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ)

花粉症とは、草や木の花粉が原因となって起こるアレルギーです。主に、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの鼻の症状や、目のかゆみ・充血・涙目・目やになど、目の症状が多くの人に見られます。その他には皮膚のかゆみやただれ、ノドのかゆみやせき、集中力低下、頭痛、全身のだるさを感じることもあります。

なお、花粉症とカゼは症状が似ているので注意が必要です。

花粉症では、何回も続くくしゃみ、ノドのかゆみ、水性の鼻水などがみられるのに対して、カゼでは、くしゃみはあまり続かず、ノドの痛み、鼻水も色の付いたネバネバしたものがみられます。目のかゆみも花粉症の特徴です。



花粉症を起こすのは、何の花粉？

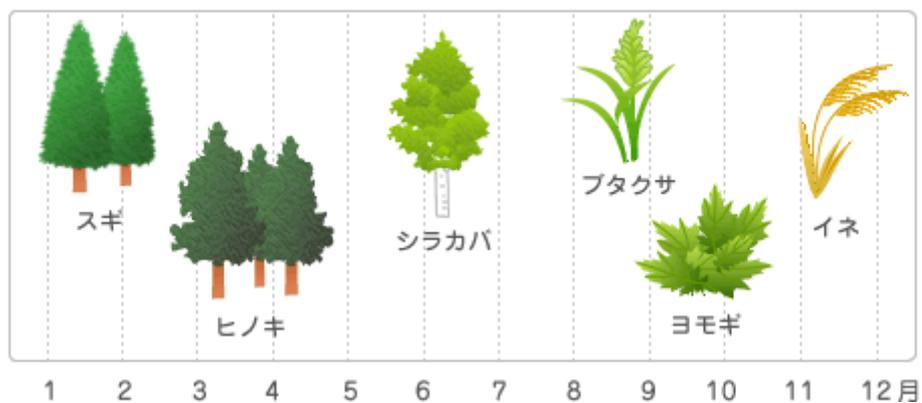
日本人の花粉症の原因として圧倒的に多いのは、
春先に猛威をふるう「スギ花粉」

実は30数年前まで、花粉症という病気は日本では知られていませんでした。そして初めて花粉症でマスクを賑わせたのは、「ブタクサ」という植物の花粉だったのです。

今では、アレルギーを起こす花粉は60種類以上もあると言われており、なかでも日本人に圧倒的に多いのは、毎年のように春先に猛威をふるう「スギ花粉」です。



<花粉症の原因となる植物>



Q. スギ花粉症には、どんなお薬がありますか？

花粉症の治療には、
その症状と用途にあったお薬を使うことが大切です。
医師の指示に従って、正しく使ってください。

花粉症のお薬には、使用用途によって、錠剤やカプセルなどの内服薬や、直接患部につけるお薬(点眼薬、点鼻薬)と使い分けることができ、また症状の度合いによっても、以下のように使い分けることができますので、お薬は医師の指示に従って、正しく使ってください。

■ 抗アレルギー薬

アレルギー症状を引き起こす物質(アレルゲン)が目や鼻の中に出るのを抑えます。症状が現れてからだけでなく、花粉が飛ぶ前から服用すると、花粉シーズンに症状の発現を軽減できます。



■ 抗ヒスタミン薬

アレルゲン進入により体内に放出されるヒスタミンが引き起こす作用(目のかゆみや鼻水等のアレルギー症状)を抑えます。速効性が期待できる反面、眠気や体のだるさ、口が渇くなどの副作用が出ることもあるので、車の運転や危険な作業をする人は、注意が必要です。



■ 局所ステロイド薬(点眼薬、点鼻薬)

アレルギー症状が強いときに使うと、著明な改善効果を示します。

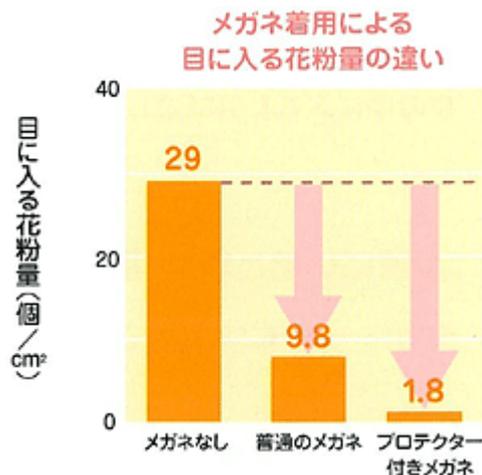


Q. 花粉から少しでも身を守るためには、どうすれば？

メガネやマスクを使って、花粉症を少しでも楽に！

■ メガネは、花粉の量を1/3にする！

目の中に花粉を入れないようにするには、普通のメガネでも効果は十分。普通のメガネは、目に入る花粉を約1/3に減らすことができます。さらにプロテクター付きメガネでは、より花粉を減らすことができます。

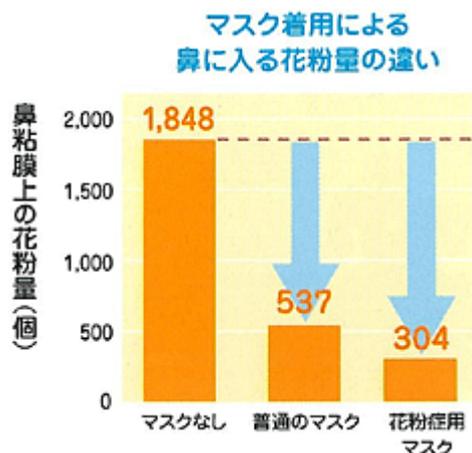


[雑賀寿和：平成5年度厚生省アレルギー総合研究事業

研究報告書：179-180, 1994 より一部改変]

■ マスクは、花粉の量を1/3にする！

マスクは花粉が体内に入らないようにする効果的な方法です。マスクをするだけで、鼻に入る花粉を約1/3に減らすことができます。



[大久保公裕ほか：医薬ジャーナル 37(1)：493-497, 2001 より作図]

