



マリン調剤薬局

患者様にやさしい薬局をめざして

Marine Pharmacy

## 秋の花粉症と口腔アレルギー

花粉症と聞くと、春をイメージされる方が多いと思います。しかし夏や秋になってもなんだか鼻がムズムズする、、、目がかゆい、、、といった症状をお持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は 7 月から 11 月にかけての花粉症と花粉と関係のある口腔アレルギーについてお話していきます。

### ☆花粉症はどんな病気？

花粉症とは、植物の花粉が原因となり、**鼻の三大症状**（くしゃみ、鼻水、鼻づまり）だけでなく、**目の症状**（かゆみ、涙、充血など）を伴う場合が多く、その他にのどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることがあります。花粉症と風邪は同じような症状が現れるので、勘違いすることがあります。

#### 〈風邪〉

⇒ウイルスによる感染症の一種

- ・発熱、喉の痛みを伴う
- ・鼻水は数日で黄色い鼻汁へ
- ・目のかゆみがでることはない！

#### 〈花粉症〉

⇒花粉が原因となるアレルギー反応

- ・熱がでることはほとんどない
- ・喉の痛みやかゆみ
- ・サラサラな鼻水、くしゃみが複数回続く

日本では、約 60 種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されています。

冬から春：ヒノキ、シラカンバ、オオバヤシャブシ、コナラ、  
クリ、オリーブ、ハンノキ その他

夏から秋：草本花粉（イネ科・キク科など）

ある果物や野菜を食べると  
口の中がかゆくなったり腫れたりする口腔アレルギー  
症候群という症状もあります。

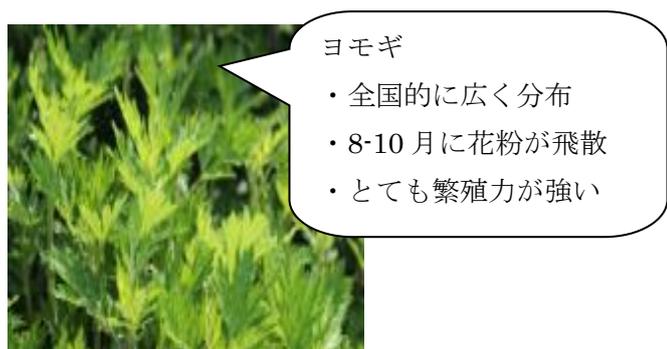


☆7月から11月に飛散する花粉

夏から秋にかけて、目の痒みやくしゃみ、鼻水など花粉症の症状が出たらその原因は草本花粉かもしれません。草本花粉とはイネ科(カモガヤ)やキク科、ブタクサ属などの背が低いいわゆる雑草の花粉です。



スギやヒノキなどの花粉は高い樹から風に乗って数 10 km も飛散しますが、これらの草本植物は丈が低く花粉は数 10m の範囲にしか広がりません。そのためその植物が生えている場所に近づかなければかなり花粉をさけることができます。



- ヨモギ
- ・全国的に広く分布
  - ・8-10月に花粉が飛散
  - ・とても繁殖力が強い



- ブタクサ
- ・秋の花粉症の代表格
  - ・道端や河川敷など、全国的に広く分布している

花粉名	地域	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
イネ科	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西												
	九州												
ブタクサ属 (キク科)	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西												
	九州												
ヨモギ属 (キク科)	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西												
	九州												

- 草本の花粉 凡例
- 0.05~1個/cm<sup>3</sup>/日
  - 1.1~5.0個/cm<sup>3</sup>/日
  - 5.1~個/cm<sup>3</sup>/日

※内閣府大臣官房政府広報室 よりデータ引用

## ☆症状を和らげるために

### \_目

- ・長時間のパソコン作業は 1 時間作業、15 分の休憩を。
- ・目がかゆくて我慢できないときは冷たいタオルを目に乗せ、かゆみを抑える。
- ・症状がある時期は基本的にはメガネを使用する。



### \_鼻

- ・鼻を保湿し粘膜の炎症を抑える(マスクや加湿器で乾燥防止)。
- ・鼻をかむ時は柔らかいティッシュを使用する、鼻荒れがひどい場合は低刺激であるワセリンなどを塗る。



## ☆予防策

### ・目、鼻を洗う

水道水などで目や鼻を洗うことは、細胞や粘膜を傷つけてしまいます。

目を洗うときは、市販の人工涙液などを、

鼻を洗うときは、細胞液や体液に近い生理食塩水(約 0.9%の食塩水)を使い適度に行いましょう。

※自己流での鼻洗いは危険です、医師の指示の下行いましょう。



### ・花粉情報をチェックする

実は雨の日の翌日は、雨で落ちた花粉が乾いて再び飛散するので飛散する量は多くなります。

風が強い日も注意しましょう。

### ・室内に入るときは花粉を落としてから

ウールなど花粉がつきやすい素材は極力避けた方が良いでしょう。静電気が大敵!

つばの広い帽子をかぶるのも、顔や髪の毛につく花粉を少なくする効果が期待できます。



### ・医療機関を受診する

毎年、花粉症でつらい思いをしている方は、花粉が飛びはじめる 2 週間ぐらい前から

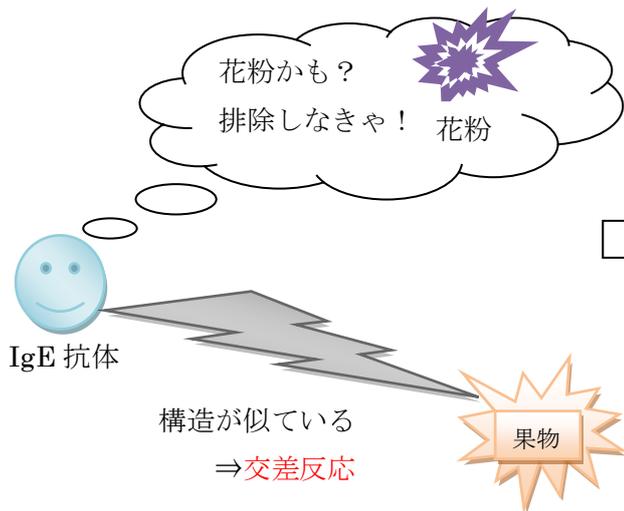
第 2 世代抗ヒスタミン薬、抗ロイコトリエン薬などの経口治療薬を服用することで

症状が出る時期を遅らせ、花粉が飛ぶ最盛期の症状を軽くする効果が期待できます。



## ☆最近耳にする「口腔アレルギー症候群」ってなに？

花粉症の方には花粉のアレルゲンに対する **IgE** 抗体(身体に入ってきた原因物質に働く抗体)があります。生野菜や果物のアレルゲンは花粉のアレルゲンと構造が似ているので、**IgE** 抗体が構造の似たアレルゲンと反応し、口腔内でもアレルギーが起こることがあります。これを「**交差反応**」と言います。花粉症で口の中に症状がある場合には、アレルギーの原因となる食物を確認し、避けるのが基本ですが、症状のあらわれ方にもよりますので、お医者さんに相談してみましょう。



食後 15 分以内に

- ・口腔・咽頭粘膜・口唇のかゆみ、  
ピリピリ感、腫れなど

放っておくとアナフィラキシーショック(血圧低下、呼吸困難、意識障害等)を起こすこともあるため、注意が必要です。

カバノキ科(シラカンバ、ハンノキなど)の花粉症  
⇒バラ科食物(リンゴ、モモなど)に反応



キク科花粉症、ブタクサ花粉症  
⇒ウリ科の果物野菜(メロン、スイカ、キュウリなど)に反応



ヨモギ花粉症  
⇒セリ科の野菜(ニンジン、セロリなど)に反応

～花粉症の症状は人それぞれ異なりますので、症状やつらさを

医師に相談してみてもいいでしょうか～

### 参考文献

鼻アレルギー診療ガイドライン 2016 年版

内閣府大臣官房政府広報室

食物アレルギー診療ガイドライン 2012

<http://www.kyowa-kirin.co.jp/kahun/> データを引用

