

平成25年3月 NO.14

発行：三重耳鼻咽喉科 荘司邦夫・坂井田麻祐子

津市観音寺町 445-15

Tel: 059-228-0100 Fax: 059-228-0133

ホームページ：<http://www.miejibika.com/>携帯サイト：<http://www.miejibika.com/i/>

今年のスギ花粉は、昨年と比べてとてもたくさん降りました。去年の1年分がおおよそ2日で飛んだ時もありましたし、3月2週目の末に突然黄砂とともに大量に飛散したため、その直後から調子が悪くなられた方がとても多かったようです。院内も大変混雑し、ご迷惑をおかけいたしました。



そんな中、比較的症状が軽く済んだ方々がいらっしやいました。それは、予防治療といって、花粉が飛ぶ1ヶ月ほど前から毎日こつこつと予防薬を内服されていた方達です。また、最近当院で紹介している、トリクロール酢酸という薬剤を鼻の粘膜に塗る治療法を行った方々も、比較的症状が軽く済んでいるようです。今年の花粉も、過ぎ去ってしまえば忘れてしまうものですが、つらい今の時期だからこそ、来年に向けての対策を考えて頂ければと思います。今号は、来年の花粉症症状を少しでも和らげるためのポイントをお伝えしたいと思います。

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

実は、花粉症で来院して頂いた方々には、秋頃にお葉書をお送

りして、お早めに対策を～とお伝えはしているのですが、今のご時世、皆様お忙しく、なかなか症状もないのに花粉のこと何て考えてられないですね。そうこうしているうちに年末を迎え、年明けと同時にインフルエンザが一気に流行、そして終息気味になってきた頃に突然花粉がドカンとやってきたというのが、今年のパターンです。ただ、先ほどもお伝えしましたように、早くから対策をされた方は、大量にスギ花粉が飛んで、多くの方々が大変な思いをしている最中、比較的平気なご様子でした。

<花粉症の予防治療>

スギ花粉が飛ぶ前に行う予防の方法は、大きく二つです。

一つは、予防薬の内服。花粉が飛ぶ1ヶ月ほど前から、毎日内服して頂くことで、花粉が飛び始めたときの症状を和らげることが出来ます。お薬の力は比較的マイルドで、即効性があるものではありません。最近の研究では、1, 2週間前からでも効果が出るという話もありますので、少し出遅れたと思われても、花粉が飛ぶ前であれば飲み始める価値はあるかも知れません。

もう一つは、トリクロール酢酸という薬剤を鼻の粘膜に塗る治療法です。鼻の中に痛み止めのお薬を入れ、10分くらいしてからトリクロール酢酸を塗ります。治療時間自体は両鼻で1分くらいです。治療後少し休んで頂きますので、トータルで30分ほどお時間を頂きます。治療当日の夜、痛みが出るがありますが、鎮痛剤でコントロール出来る程度です。その後、1週間したら鼻の中を掃除します。できれば、その1ヶ月後くらいにもう一度同じ治療を受けて頂くと、より一層効果があると思います。今シーズンに向けて治療をさせて頂いた方々は、ほとんど2回させて頂きましたが、花粉が飛んでから症状に困って来院された方はとても少ない印象です。今年薬が効きにくかったとか、鼻づまりが取れなかったという方にはお勧めの治療法です。今年は6月頃から再開し、大体、翌年の1月2週目くらいで一旦終了しますので、夏か秋に受けて頂くことをお勧めします。予約制ですので、受付でお

尋ねてください。

<洗濯物はおうちの中へ！>

スギ花粉が飛び始めてからの予防法は、とにかく花粉を吸い込まないこと！です。毎年ながら、花粉症の時期に洗濯物やお布団を外に干したり、外でマスクを使用されない方がいらっしゃいますが、花粉症の方がそのようなことをして、症状が出ないわけがございません。特に今年は花粉量が多く、また大気汚染物質や黄砂の影響で、通常よりも強く症状が出るケースが多かったと思われます。例年のお薬で症状が取れず、お薬を増やしたり、強くしたりされる方が多くいらっしゃいました。しかし、最も強い組み合わせで勝負しても、お洗濯を外に干しては、太刀打ちできません。

花粉の飛散量、とって、1日に何個花粉が飛びました、というデータがあります。三重県の耳鼻科医会が出している情報（三重花粉情報：<http://www.kafun-mie.expressweb.jp/>）は前日1日の花粉量を地域別に、環境省が出している情報は1時間毎のリアルタイムで花粉数が分かります（環境省花粉観測システム「愛称 はなこさん」：<http://kafun.taiki.go.jp/>）。1日に何個、というのは、1センチ四方（右の□くらいの大きさ）の小さな面積に飛んだ花粉量のことです。

新聞やテレビで、「今日の花粉は非常に多いでしょう」と報道された場合、この□に50個以上の花粉が飛ぶという予報と考えてください。「多い」は30～50個、「やや多い」は10～30個、「少ない」は10個未満です。

しかし今年は、多い日では1日に1センチ四方に2000個以上の花粉が飛びました。例えば、そんな日に外に干したフェイスタオル1枚（片面）、いったい何個の花粉が付くのでしょうか。計算してみると、おおよそ270万個以上！皆さんは、鼻の中に10個ほど花粉が入れば症状が出ると言われていますから、270万個の花



きたオルで顔を拭いたらどうなるか・・・恐ろしい話ですが、ご想像が付くと思います。また、洗濯物を外に出していらっしゃる方は、たいてい夜の症状がきついです。寝具、パジャマ、下着に大量の花粉が付いているためです。また、花粉は取り込んだ洗濯物から家の中に落ち、溜まります。掃除機をかけると舞い上がり、症状を起こします。一旦家の中に入った花粉は、ぞうきんがけなどで取り除かないと、除去しにくいと言われます（空中を舞っているものであれば空気清浄機も有効）。目に見えないものですので、とても難しいのですが、とにかく吸わないために、しつこいですが洗濯物、お布団はこの時期は絶対に外干し「禁！」です。

外出時は、マスク、ゴーグル、メガネの着用が好ましいです。今年は、花粉用のメガネをかけていらっしゃる方がとても多くいらっしゃいました。売り場で尋ねると品切れ、現品限りなど、とても売れ行きが良いようでした。マスクも、メガネも、非常に有効に花粉をシャットアウト出来ます。是非ご活用ください。

実験的な鼻内、結膜内花粉数—マスク、メガネの効果—

	鼻内花粉数	結膜内花粉数
マスクなし メガネなし	1848	791
通常マスク 通常メガネ	537	460
花粉症用マスク 花粉症用メガネ	304	280

提供：日本医科大学耳鼻咽喉科助教授 大久保 公裕氏

（文責：坂井田）