

平成26年1月 NO.17

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/>

＜そろそろ花粉症＞

今年も、いよいよ花粉シーズンが近づいてきました。

以前にもこのみみより新聞で、何度か花粉のお話はしておりますので、一部重複する部分があるかと思いますが、時節柄、今回も花粉についてのお話とさせていただきます。



＜スギ花粉はいつから？＞

さて、スギ花粉はいついつ頃から飛び始めるのでしょうか。11月中旬頃から、「何だか鼻がムズムズする」「急にくしゃみが止まらなくなった」「目もかゆい」と訴え、来院される方があります。秋なので、ブタクサやヨモギなどのキク科の植物だろうと考えたくなりますが、実は、スギの症状なんです。我々は「秋のスギ」と呼んでいます。秋の花粉の代表は、先程挙げたキク科の植物ですが、最近の花粉計測結果によると、このあたりではブタクサ花粉はほとんど飛んでおらず、ヨモギが少し飛ぶ程度、それも9月頃が中心で、11月に入ると、キク科もイネ科も飛ばないのだそうです。そして、唯一飛んでいるのが「スギ」なのです。この秋のスギは、11月中旬から後半にかけてピークとなります。1月半ばには一旦落ち着きますが、再び増え、2月に入ると一気に飛び始め

ます。1月が寒いと飛び始めが遅れ、早く暖かくなると飛び始めが早まります。今年の予想は、2月4～7日頃とのことです。

三重県下で、毎日花粉の計測を行っていらっしゃる耳鼻咽喉科の先生方がいらっしゃいます。インターネット上でも公開されており、下記のアドレスでご覧頂けます。是非、一度チェックしてみてください。

- ・ 三重 花粉情報 www.kafun-mie.expressweb.jp/
- ・ 環境省花粉観測システム はなこさん kafun.taiki.go.jp/
- ・ 全国花粉情報 花粉いんふお pollen-net.com/

＜花粉症対策＞

まず、花粉症の症状が出る前の対策は、当院では

- ① トリクロール酢酸による下甲介粘膜焼灼術
- ② 予防治療

をメインにしています。

①は、昨年秋頃から本年年始までの間に、たくさんの方々がご希望いただきました。トリクロール酢酸という薬剤を、鼻の中で一番広い面積を持つ出っ張り（下甲介）に塗り、粘膜を変性、収縮される治療法です。アレルギー反応をすべて抑えるわけではありませんが、鼻の通りが改善され、鼻水、くしゃみが軽減すると言われています。効果は個人差があり、全く薬剤を使わずに花粉シーズンを過ごせた方もいらっしゃいますし、例年通りのお薬を必要とする方もあります。また、1年で効果の切れる方、2年以上持つ方と、効果の持続時間にも個人差があります。薬をあまり使いたくない方や、例年薬の効果があまり感じられない方は、一度お試し頂いてもよろしいかと思えます。詳しくはスタッフもしくはホームページをご覧ください。

②は、花粉が飛ぶ2週間ほど前から、ある種の内服薬を持続的に服用して頂く方法です。ある程度アレルギー反応を抑えて

おくことで、飛び始めたときの症状が軽くなります。

症状が出てからは、

- ① 点鼻薬
- ② 点眼薬
- ③ 内服薬

の三種類を組み合わせることで症状を抑えていきます。花粉の主な症状である、くしゃみ、鼻水、鼻づまりが、ひどくなってから来院されると、お薬をフルコースで使用しても症状が治まらない場合があります。毎年花粉症の方は、早めにお薬を手元にご用意頂き、グズツときたらすぐに使用できるようにされることをお勧めしています。



使い始める際は、上記の番号どおり、①、②の外服薬からです。理由は、アレルギー反応が起こっている局所に直接使用するため、効果が高いことと、副作用が少ないこと、特に①の点鼻薬（ステロイド）は、即効性はありませんが、毎日使い続けることで症状が強抑えられる、つまり非常に効果的だということです。鼻が詰まったときだけに使用される方もいらっしゃいますが、即効性がないので効きにくい印象がでてしまいます。花粉シーズンのように毎日花粉が降り続き、症状が続く場合は、やはり毎日持続的に炎症を抑えておいたほうがよいでしょう。

スギ花粉は、実はカプセルのようになっていて、水に触れるとパカンとはじけ、中からアレルギー症状の引き金になる物質が出てきます。最近の点眼薬の中には、スギ花粉がパカンとはじけないようにする作用を持つものも出てきました。アレルギー症状を抑えつつ、スギ花粉自体にも作用する、すぐれものですね。

お薬の③、内服薬は、主にくしゃみや鼻水を抑えるタイプの薬（抗ヒスタミン剤）と、主に鼻づまりを抑えるタイプの薬（抗ロイコトリエン剤）があります。どちらかあるいは両方を合わせて

使います。抗ヒスタミン剤は即効性がありますので、例えば、上記のようにまず外用薬からスタートして、症状がひどいときだけ頓服のように使用することが可能です。この抗ヒスタミン剤は、効果が強いほど眠気がでやすい傾向がありますが、眠気の出方は、個人差がありますし、内服を続けることで慣れも出てきます。効果と副作用のバランスを見てお薬を決めていきます。一方、抗ロイコトリエン剤は、効き目がでるのに少し時間がかかり、1週間前後内服を継続することが必要です。先にお伝えした、予防治療でもこのお薬を使用しています。底力は強く、内服を継続することで症状をしっかり抑えます。喘息の治療や予防にも用いられるお薬です。

そして、最も大切なのがセルフケアです。

- ① マスクをする
- ② メガネをかける
- ③ 洗濯物を外に干さない

が、3原則です。外出時は、マスクとメガネだけでかなりの花粉がブロックできます。また、洗濯物や布団を外に干さないことで、家の中に花粉を持ち込まないようにします。花粉を吸わなければ症状は出ないはずですから、極力吸わない努力をしましょう。

（文責：坂井田）

