

カラダにいい話。

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院の医師による健康コラム。
病気の病状・予防法・治療法など健康について掲載いたします。

スギ・ヒノキ花粉症について — 知っていますか?舌下免疫療法 —

社会医療法人全仁会
倉敷平成病院 耳鼻咽喉科医長 増田 勝巳



国民の4人に1人とも言われる花粉症（この文を書いている私もその1人です）、今年もその時期がやってきてしまいました。スギ・ヒノキ花粉症の方は、早ければ2月から症状がでてきて、5月のゴールデンウィークあたりまで続きます。主に3月の飛散はスギ、4月の飛散がヒノキになります。岡山県は、民有林のうちスギが8.4%、ヒノキが27.6%を占め、ヒノキ花粉飛散が多いのも特徴です。スギで反応している状態でヒノキの飛散時期に入ってしまうとさらにひどくなる方も少なくないと思われます。自分でできる対策、医療機関での治療についてお話します。

■自分でできる対策について

自分でできる対策は花粉を吸わないことです。外出時は帽子、マスク、眼鏡を使用し、毛羽立ったコート類を一番上に羽織っての外出は控えて下さい。天気がよく、つい窓を全開にして換気したくなりますが、花粉の時期は控えて下さい。できれば洗濯物は室内干しがよいでしょう。簡単なようで実際は難しい対策もありますが、少しでも症状を軽くするためにトライしてみてください。また、最近はドラッグストアでも医療機関で処方するのと同成分の治療薬が購入できるようになっています。テレ

ビコマーシャルでも目にしますね。医療機関にどうしても受診できない方は、こちらを検討してもいいでしょう。

■医療機関での治療について

医療機関での治療では**薬による治療、免疫療法、手術による治療**になります。薬による治療は、症状の内容（くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ）と程度により内服、点鼻、点眼を選択、組み合わせで行います。最近は眠気の少ない内服薬、一日一回内服で済む薬もあり、ライフスタイルに合わせた治療が選択できるようになりました。飛散開始後に行う治療ではありませんが、症状が出る前から内服する「初期療法」が一般的な治療になっています。花粉症で医療機関にかかったときに、「来年は早くから内服を始めましょう」と言われたことがある方もおられるのではないのでしょうか。以前は2週間ほど前から内服しておけば生活の質もよく保たれると考えられていましたが、最近の内服薬は即効性があり数日前からでも大丈夫のようです。毎年花粉症で苦しむ方、来年の参考にしてみてください。同じく飛散時期には行いませんが、レーザーで鼻の粘膜を焼いてしまう方法もあります。外来で麻酔をしてそのまま粘膜を焼いてしまう日帰りの手術と思って下さ

い。うまく効果ができれば、そのシーズン、翌シーズンと症状が軽減できる可能性があります（残念ながら一生の効果ではありません）。内服を希望しない方はぜひ一度検討して下さい。

最近の新しい治療として**舌下免疫療法（ぜっかめんえきりょうほう）**という治療法があります。花粉に対して体を原因に慣らしていく治療です。以前は注射で行っていました。痛みを伴い、全身のアレルギー反応が強くてしてしまうことがありましたが、新しい投与方法になって、痛みはなく、全身的な反応は、ほぼなくなりました（局所的なものはある程度起こります）。対象になる方に制限があること、また即効性は全くなく、治療効果も前もっての予想はできません。治療には数年かかります。全員に必ず効果があるとはいえませんが、スギ花粉症の根治が期待できる唯一の治療方法です。どの医療機関でも行っているわけではありませんので、興味のある方は一度医療機関にお問い合わせの上で受診してみるといいでしょう。この治療も花粉飛散期に新規の開始はできません。今年度の開始も6月頃からになります。

花粉症でお困りの方、ぜひ一度耳鼻咽喉科を受診してみてください。