

2. 季節の花粉とアレルギー

表をご覧ください。冬を含めて一年中何かの花が咲いています。このため、季節を問わず、様々な花粉が飛んでいるわけです。

春はスギとヒノキが花粉症の横綱です。また、夏前（田植えの時期）は、穂のついたイネ科の雑草が咲きます。スギやヒノキは裸子植物ですし、イネ科もご存じのとおり花らしい花ではありませんが、どちらもれっきとしたおしべ（雄花）があり、花粉をまき散らします。秋のブタクサやオオブタクサは空き地や線路脇などに咲いている高い黄色い花粉を飛ばすキク科の花です。これらが、花粉症を起こす有名な植物達ですが、もちろんこの表にあるものだけが花粉症の原因ではありません。季節はずれに、カゼかなと思った時も、アレルギーの症状かもしれないと疑ってみましょう。

さて、年がら年中アレルギー性鼻炎の方もいます。表の上三つの他、ホコリやダニに対するアレルギーがある場合は一年中鼻をかんでいなければなりません。特に、副鼻腔炎（慢性ならちくのう症と呼ぶ）や中耳炎をしたことがある方は通年性の慢性鼻炎の可能性があります。一年中だと救いようがないと感じるかもしれませんが、よい時と悪い時の波は必ずあります。よい時（アレルギー反応が弱い時）は薬を軽くしたり止めてみて、悪い時はマスクを徹底するなどの予防や点鼻薬を含めた包括的な治療が必要です。

このように花粉症やアレルギーと言っても様々なので、該当する可能性のある方は

3. 花粉症治療の原則

Q 1. いつから薬を飲み始めるのか？

花粉の飛散量にもよりますが、症状が始める時期はおおむね毎年同じ頃です。そこで、前年度はどうだったか振り返ってみ

アレルギーを起こす花粉等とその季節

主な月 植物名など	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ハンノキ												
シラカンバ												
スギ			春									
ヒノキ												
ハルガヤ												
カモガヤ												
オオアワガ エリ					夏・イネ科							
ブタクサ												
ヨモギ								秋・雑草				
カナムグラ												
ダニ												
ハウスダスト												

大まかに、春、夏、秋に分けてどれにご自分が該当するかイメージしてください。環境を変えることができないので、スギやヒノキ以外は一つ一つ調べてもメリットはありません。

手帳やカレンダーにアレルギーの度合いを記録し1年後に振り返ってみるのもよいでしょう。そうすれば一年のうち、どの時期がアレルギー症状が強いのかわかり、今後の対策も立てやすくなります。私は「カゼをひいた」と言って来院する患者さんのカルテのページを何年分か振り返りっています。毎年同じ時期に「カゼをひいて来ている」ことがわかると、季節性のアレルギーを強く疑います。病気やカゼの診断は、その時だけの診察で決まるわけではありません。大切なご自分の体です。ドックや医者任せにするだけでなく自分でも振り返ることが必要です。

みましょう。おくすり手帳で確認してもよいでしょう。前年度がわからなかったり、例年より花粉の量が多かったり、気候が異なる場合は、シーズンインのころ「クシャミ

や鼻汁があり、カゼかな？」と思った時が薬を開始するタイミングです。

Q 2. できるだけ薬を我慢した方がよいのか？

アレルギー性鼻炎の初期は抗ヒスタミン剤でクリアできますが、いったん「スイッチが入って」こじれてしまうと、軽い薬では手に負えなくなります。そこで、「スイッチが完全に入る前にいったん切っておく」ことが大切です。これがQ 1のポイントです。

Q 3. 同じ薬を飲み続ければよいのか？

花粉の量や症状で変えていく必要があります。飛散量が増え、症状が悪化したり、結膜炎、副鼻腔炎、喘息様のセキが出てくれば対処するのが当然です。飲み薬だけでなく、点鼻薬の併用も有効です。

Q 4. 抗ヒスタミン剤で鼻づまりが取れないが？

鼻づまりは強い炎症で粘膜が腫れた結果

4. 抗ヒスタミン剤の選び方

抗ヒスタミン剤は、花粉症や鼻炎に限らず、じんま疹、アトピー性皮膚炎その他、アレルギー疾患治療の主力です。

アレルギー反応が起こると白血球からヒスタミンと呼ばれる物質が放出されます。このヒスタミンは鼻や皮膚に炎症を起こす指令となります。抗ヒスタミン剤は、ヒスタミンが細胞にくっつくレセプターという場所に代わりに付いて塞ぎ、炎症を起こす指令をブロックします。このため、抗ヒスタミン剤が効いている間

です。鼻水を止める作用が強力な抗ヒスタミン剤ですが、残念ながら鼻づまりにはあまり効きません。プラナルカスト（オノン）やシングレア等のLT拮抗剤や、ステロイド（メドロール、プレドニン）、点鼻薬が有効です。鼻づまりは副鼻腔炎や肺炎など、合併症の引き金になるため、できるだけ解消しておきましょう。

Q 5. マスクをした方がよいのか？

花粉などのアレルギーの素が鼻粘膜に吸い込まれ、アレルギー反応のスイッチが入ったのがアレルギー性鼻炎です。マスクはスイッチを切ることはできませんが、入れないことはできます。アレルギー反応を元から絶つために最も有効なのがマスクです。また、マスクで作られる鼻とマスクの空間は温度や湿度が高くなり鼻や気管支に優しい空気を提供します。メガネをすると曇ってうっとうしいですが、時期が終わるまではできるだけ着用してください。

は炎症が起こらず鼻水が止まります。

抗ヒスタミン剤の多くは体内の細胞だけでなく血液から脳へも到達します。抗ヒスタミン剤は、脳や神経細胞を沈静化させる働きもあるため脳へ到達すると眠気を起こします。このためある種の抗ヒスタミン剤は、乗り物酔いに使われたり眠り薬や抗精神病薬として使われるものもあります。このため脳へ到達しない抗ヒスタミン剤ほど眠気が出ずに効果が良好と考えられるため、製薬会社はできるだけ効果が強く眠気

花粉症と合併症

副鼻腔炎

鼻がつまって目の上や頬あたりの副鼻腔に炎症をきたす病気です。花粉症の鼻水が黄色く粘りけが出たり微熱が出るようなら疑い濃厚です。クラリスなどの抗生物質が必要です。

結膜炎

花粉が目に入って目が赤くなる場合と、鼻が詰まり涙が鼻へ流れ込む涙管を塞いで起こる

ものが有ります。後者は目やにが黄鼻の様になり、鼻を治療しないとなかなか治りません。

中耳炎

鼻づまりで耳管が閉塞すると中耳炎になります。トンネルに入った時のように耳がつまったら要注意。すぐ鼻づまりを解決しましょう。

その他、化膿した鼻汁を吸い込んで、肺炎になることも有るため油断できません。