

アレルギー・スギ花粉症

アレルギーとは？

新型コロナ感染症流行以来、皆様は免疫という言葉をよく耳にすることでしょう。「免疫」とは、「疫病（感染症）を免れる」ことを意味しています。つまり、一度感染症にかかると、二度目は罹患しないか軽い症状で済む、という大変ありがたい体のシステムです。これは、獲得免疫と呼ばれ、われわれの体のリンパ球が病原体（抗原）を記憶していて、再び感染しようとする病原体もしくは感染細胞を抗体やTリンパ球を使い、速やかに除去します。この免疫システムですが、①機能が低下すればエイズ感染症の様な「免疫不全症」に、②自己に反応すると関節リウマチの様な「自己免疫疾患」に、③スギ花粉の様な、どちらかというあまり有害でない抗原に過剰に反応すると、『アレルギー』を引き起こします。このアレルギーには、5つの型が知られており、われわれに身近な「花粉症」や「食物アレルギー」、「気管支喘息」、「アトピー性皮膚炎」を起こすのは、I型アレルギーと呼ばれています。最も身近なI型アレルギーは「花粉症」であり、スギやヒノキ花粉、イネ科の植物、ブタクサ等が原因となります。

花粉症は、もはや国民病？

日本における花粉症の有病率は約30%で、中でもスギ花粉症は25%にものぼり、国民の4人に1人が罹患している「国民病」と言えます。東海地方では、スギ花粉が1月から5月上旬に飛散しますが、ピークは2月中旬から4月になります。そこで、ここからはスギ花粉症についてのお話をしたいと思います。スギの木は、東北や九州に多く分布していますが、スギ花粉症の患者は関東・東海地方に多いと言われています。このことから、大気汚染や環境がスギ花粉症に関連していると考えられています。スギ花粉症の症状は、鼻症状では「くしゃみ、鼻水、鼻づまり」、眼症状は「かゆみ、涙、充血」であり、ひどい場合には集中力、思考力の低下や睡眠障害、イライラ感が生じます。花粉症には、まず予防が重要です。コロナウイルス対策と同じで、マスクやメガネによる花粉（病原）からの遮断が大切です。

花粉症の予防とマスク

アレルギー（スギ花粉症）は、アレルゲン（スギ花粉）に接触しなければ、何の症状も引き起こしませんので、まずスギ花粉への接触を低下させます。それには、①スギ花粉の飛散が多い時は外出を控える、②窓やカーテンを閉め良く掃除をする、③外出時は、マスクやメガネを利用する、④スギ花粉のつきにくい服装（毛織物はよくありません）をする、そして、⑤帰宅時は玄関先などで花粉をはらい、洗眼、うがいを中心かけます。

マスクは、安価な使い捨てマスクで十分機能します。と言いますのも、スギ花粉はウイルス粒子に比べてかなり大きいからです。ウイルスの大きさは約0.1 μm、スギ花粉は約30 μmと約300倍も大きさが違い、これは例えば、「ボールペンの先」と「バスケットボール」くらいの差になります。そして、マスク着用時には、マスクの内側にインナーマスク（化粧用コットンを丸めてガーゼで軽く包んだもの）を、鼻の穴のところにあてがうだけでも、かなり効果が期待できます。また、このご時世、もったいないとは思いますが、スギ花粉が飛散する季節には、外出時に花粉のついたマスクを、室内に入るときは捨てることも大事になります。そして、外出時

には『花粉予報』をよく確かめておくことも、予防に一役買うことと思います。花粉症の治療については、図1に示しておきましたが、最近では眠気が少なく、かつ長時間作用する内服薬（抗ヒスタミン薬）が使われるようになりましたし、点鼻薬・点眼薬も有効ですので、かかりつけの医師に相談すると良いでしょう。

花粉症の治療

1. 対症療法
 - 1) 点鼻薬、点眼薬など局所療法
 - 2) 内服薬による全身療法
 - 3) レーザーなどによる鼻粘膜手術療法
2. 根治療法
 - 1) 原因抗原（花粉など）の除去と回避
 - 2) アレルゲン免疫療法（減感作療法）
 - 3) 舌下免疫療法 ← 最近登場、スギ花粉とダニが保険適用



耳鼻咽喉科

図1 花粉症の治療

花粉症に良い食物の一例

- * ヨーグルト、乳酸菌剤 
- * ジャガイモ（ビタミンC） 
- * ネギ、ニンニク、ニラ、生姜、ウド、フキ、シナモン 
- 身体を温め冷えに強くなり、花粉症発作に有効といわれる
- * ピーナッツ、干し柿、ゴマ、ユリ根 
- 鼻閉による乾燥症状に効果

図2 花粉症に良い食べ物

花粉症に良いと言われる食物

最後になりましたが、花粉症に良いと言われる食物を図2に示しておきますので、参考にして下さい。ヨーグルトや乳酸菌は、免疫力を高めるとともに、免疫応答を適切に調節するようですし、ネギ、ニンニク、ニラ、生姜は体を温め、スギ花粉症に有効と言われます。これらは、風邪の予防にもなりますので、一石二鳥ですね。食物やマスクで予防を心がけ、ぜひ今シーズンのスギ花粉症を乗り切りましょう。

参考文献

- ・ 寺嶋正治. 2020. アレルギーと花粉症について. PRESS LIT. 82. 3-4.

文責 寺嶋正治（健康栄養学部）