



花粉症のこと知っていますか？

今回は、国民のおよそ2割が罹患しているとされる花粉症についてお話しします。

■花粉症の原因

花粉症とは、花粉によるアレルギー疾患の総称で、およそ7割はスギ花粉によるものですが、実はさまざまな植物の花粉が原因で、これまでに50種類以上の報告があります。日本の森林面積のおよそ2割がスギであるため、全国的にはスギ花粉による花粉症が多いのですが、北海道などスギ林がほとんどないところでは飛散量が少ないため、スギによる花粉症の患者数は少なく、かわりにシラカバなどによる花粉症が多いようです。

■症状とメカニズム

通常は花粉が体内に侵入し、すぐに症状が出る「即時型反応」が主ですが、繰り返し花粉が体内に入ることにより、症状がすぐにではなく6～8時間ほど遅れて出ることがあります。「遅発相」と呼ばれているもので、花粉との接触がほとんどないのに、自宅で深夜などに症状がひどくなる場合もあります。

花粉症のメカニズムについてもう少し詳しく説明します。花粉は鼻孔から入り、鼻の粘膜に付着します。この花粉がアレルギーの原因であるタンパク成分(抗原)を鼻の粘膜に浸透させていきます。抗原がアレルギー反応をつかさどる免疫細胞とくっつき、細胞から化学物質が分泌されることでさまざまな症状、例えばくしゃみ、鼻水、鼻詰まりなどを起こします。これらを花粉症の3徴といいます。目の粘膜に入れば、かゆみ、涙目などを起こします。時には喉の痛みや頭痛、微熱などを伴うこともあり、風邪など他の疾患と区別がしにくいことがあります。医療機関では血液検査(特異抗原的IgE検査)をしたり鼻水の中の「好酸球」という白血球が増えているかを調べたりすることで、花粉症の診断をすることがあります。

■予防と治療

症状の緩和には、原因となる花粉を避けることが重要です。花粉症用ではない眼鏡でも、掛けるだけで花粉の目への侵入を半分以下にできるという報告もあります。マスク着用や帰宅時の洗顔・うがいなども有効でしょう。屋外で衣服に付いた花粉を屋内に持ち込まないよう、帰宅時には衣服をよく払う、表面がけば立ったような毛織物などの着用はなるべく避ける、などもよいでしょう。

治療には内服薬や点眼薬・点鼻薬による局所療法などがあります。内服薬は効果や副作用に個人差がありますので、自分に合った内服薬をうまく利用してください。内服薬は早めに飲み始めることが有効とされていますので、毎年症状のある方は花粉が本格的に飛散する前から、つまり症状が出る前からの服用開始をお勧めします。

村立東海病院内科科長 薄井 尊信

看護の日イベントのお知らせ

毎年5月12日は看護の日です。村立東海病院看護部では、地域の皆さんと交流し、当院の看護師の活動内容を知ってもらうことを目的とした看護の日のイベントを企画しました(テーマ:村立東海病院は、「伝えたい。看護の心をみんなの心に」)。皆様のご来場をお待ちしています。

◆日 時: 5月11日(土) 午前9時30分～午後1時30分

◆場 所: 村立東海病院1階受付前

◆内 容: ●保健指導、健康相談 ●身体測定(身長、体重、血圧、体脂肪、SpO₂の測定) ●各部署、看護活動のポスター展示 ●救急蘇生・AED体験 ●白衣記念撮影(白衣は大人用、子ども用あり。写真をプレゼント) ●塗り絵 ●風船、看護の日グッズプレゼント(数量限定) ●進路相談(看護師・介護福祉士希望の方)

問い合わせ●村立東海病院(☎282-2188)、保健年金課地域医療担当(☎287-0899)