

こんにちは!

# 村立東海病院



## そろそろ来ます…花粉症

### ●花粉症のピークは2月中旬から3月

少しずつ春の訪れが感じられるころになると、スギ花粉が飛び始め、2月中旬から3月にかけてピークを迎えます。スギ花粉の飛散量は年ごとに異なりますが、関東地方における今年の飛散量は、昨年より少ないのではないかと予測されています。しかし、スギ花粉症患者は年々増加しており、ある調査では2018年までに全人口の26.5%に及ぶとされています。また、年齢層別では中年層の発症頻度が高く、幼児や学童の発症についても急激に増加しています。

また、花粉症はスギばかりではありません。村内でも、春はヒノキやクリ、雑草のハルガヤ、スズメノテッポウ、梅雨の時期はヒメガマ、秋にはブタクサ、ヨモギ、カナムグラなどが見られ、ほぼ通年でさまざまな花粉が飛散しています。

### ●鼻の症状だけじゃない?! その症状と診断方法

症状は、鼻の症状(鼻水、くしゃみ、鼻づまり)だけでなく、結膜炎やアトピー性皮膚炎の悪化、まれにぜんそく発作や37～38度台の発熱等を起こすこともあります。症状がひどいと、頭痛や睡眠不足、倦怠感やイライラを引き起こし、集中力が低下して仕事や学習の能率が下がるなど、社会・経済的損失も大きいので、対策が急がれています。

診断は、症状と、鼻汁や血液の検査、アレルギー皮膚検査等で確定できます。東海村では、春に強風で乾燥した砂塵が巻き上がり、結膜炎や鼻炎を引き起こすことがあり、これを花粉症と見誤っていることも少なくないので注意が必要です。



### ●つらい症状を何とかしたい…その予防法と治療法

▼花粉を回避する(マスクや眼鏡、帽子等)▼家に持ち込まない(帽子や衣服を玄関前ではたく、大量飛散時期は外での洗濯干し・布団干しを避ける、外出後の手洗い・洗顔)——ことが第一です。

薬物療法としては▼抗ヒスタミン薬や化学伝達物質遊離抑制薬(内服、点眼、点鼻)▼ロイコトリエン受容体拮抗薬(内服)▼ステロイド薬(点鼻、結膜炎が重症の場合は点眼、重症の場合は短期間の内服)——などがあります。花粉症の症状が出始める1～2週間前から治療を始めると、さらに有効性が高まります。

従来、スギ花粉症の根本療法とされてきたスギアレルゲンの皮下注射免疫療法は、3年以上定期的に注射を続ける必要があることから、あまり普及していません。そこで、最近注目を浴びているのは舌下免疫療法です。“スギ舌下錠を舌の下に含んだ後、飲むこと”を毎日続けると6か月程度後から効果が得られ、2～3年間毎日続けると持続効果が得られるとされています。今年、春過ぎに厚生労働省の認可が見込まれており、来シーズンに向け期待されています。ただし、最低でも2年以上、毎日内服を続ける必要があるほか、アナフィラキシーショックなどを起こす可能性もあるため、登録された専門医師の下でのみ実施されます。

村立東海病院 小児科 松井 猛彦

各種健康診断の予約は、電話または総合受付で申し込みください!

- 人間ドック…▼村内在住の国民健康保険及び後期高齢医療保険加入者 ▼市町村職員共済組合加入者 ▼日立健康保険組合加入者 ▼原子力健康保険組合加入者 ▼それ以外で人間ドックを希望する方
- 全国健康保険協会生活習慣病予防健診…全国健康保険協会加入者
- 就職時健康診断、定期健康診断、電離放射線健康診断
- 特定健康診査…▼各健康保険組合加入者 ▼東海村の国民健康保険加入者
- 日立健保レディース健診…日立健康保険組合加入者

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)