# 花粉症を克服するために。

東京大学医学部物療内科講師　奥平　博一

**花粉で起こるアレルギー…花粉症。スギ花粉など、ある特定の花粉が目に入ったり、鼻から吸い込まれたりすることによって起こるアレルギー症状を花粉症といいます。**

## 花粉症はこうして起こる

**〝アレルギー〟とは、ある特定の物質に対して過敏に反応することをいい、このとき原因となる異物を〝アレルゲン(抗原)〟と呼んでいます。花粉症の場合のアレルゲンとは各種の花粉に含まれるさまざまな物質です。**

［第一段階］

アレルゲンとなる花粉に何年も接触していると、ある特定の人(主に遺伝的にアレルギーの素質を持った人)*では、アレルゲン(花粉)に反応して体内に〝抗体〟という特殊なタンパク質がつくられます。抗体とアレルゲンは鍵と鍵穴の関係に似ており、決まったもの同志が結合します(抗原抗体反応)。

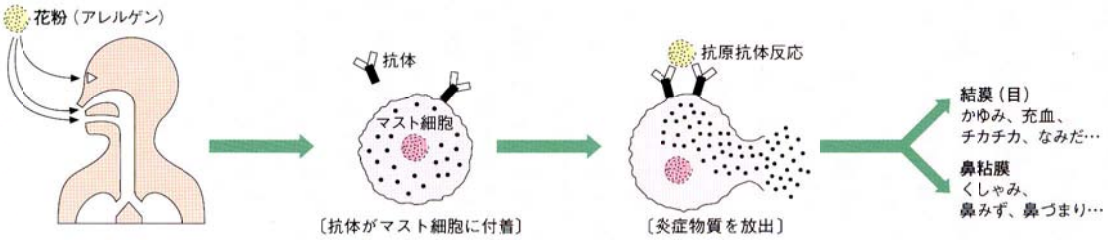
［第二段階］

この結合は、マスト細胞と呼ばれている細胞の表面で起こり、これが引き金となって、マスト細胞から炎症をひき起こす物質(ヒスタミンなど)を放出させます。

［第三段階］

そして、これら炎症をひき起こすヒスタミンなどが、目や鼻の粘膜などに作用して花粉症の症状があらわれます。

＊花粉症は必ずしもアレルギー体質の人だけがかかるわけではなく、普通の人でも、毎年花粉にさらされていると次第に過敏になって花粉症を起こすようになるという報告もあります。




## 原因は？

**スギ、カモガヤ、ブタクサなどの花粉です。**

花粉症の原因となる植物は様々ですが、その代表的なものはスギです。スギ花粉症は日本独特のもので、近年とみに増えています。スギ以外の原因となる花粉には、カモガヤなどのイネ科の雑草、ブタクサ、ヨモギといったキク科の雑草などがあり、いまでは40種類に近い植物による花粉症が知られています。

## 症状は？

**おもに目と鼻に。毎年、決まった季節にあらわれます。**

**●目の症状(アレルギー性結膜炎の症状)**

最も多くみられる症状は目のかゆみ。この他にも充血、涙が出る、目やにが出る、目がゴロゴロするといった症状があらわれます。

**●鼻の症状(アレルギー性鼻炎の症状)**

くしゃみ、鼻水、鼻づまりが花粉症による鼻の3大症状です。そして、これらは目の症状と同時に起こるケースが少なくありません。

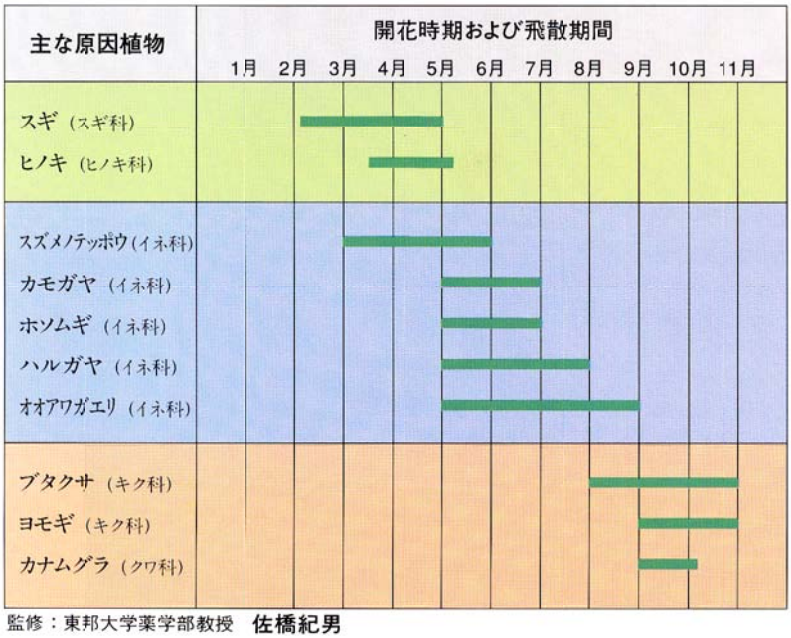
この印刷物はエコマーク認定の再生紙を使用しています。

# 時期は?

**飛散時期を知り、早め早めの対策が大切です。**

花粉の飛散時期は、原因となる植物の開花期によって異なります。スギであれば、一般に２月の上旬から４月にかけて、カモガヤなどのイネ科の植物は主に初夏の頃、ブタクサなどは夏の終わりから秋にかけて開花し、花粉を飛ばします。こうした原因植物の花粉の飛散時期を知っておくことは、早めの予防対策を講じる上で大いに役立ちます。

## 主な原因植物の開花時期および飛散期間




監修：東邦大学薬学部教授　**佐橋紀男**

## 初夏の頃に花粉症を引き起

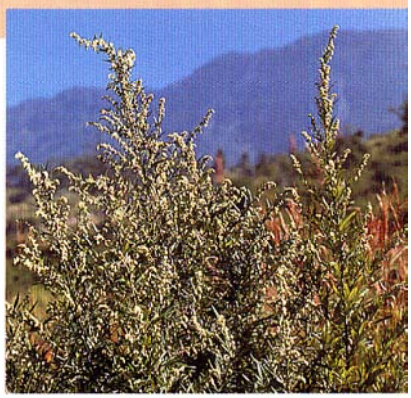
**スズメノテッポウ**（イネ科）
開花期：3月～5月
高　さ：20～40cm
湿地や水田、畑などに群生する

## 秋の花粉症を引き起こす植物

**ブタクサ**（キク科）
開花期：8月～10月
高　さ：60～100cm
道ばた、荒れ地、畑の周辺などにみられる

**オオブタクサ**（キク科）
開花期：8月～9月
高　さ：1～2.5m
道ばたやあき地、
河川敷などに群生する

**エゾヨモギ**（キク科）
開花期：8月～9月
高　さ：1～2m
原野や耕地の周辺、
山地などに群生



**ヨモギ**（キク科）
開花期：9月～10月
高　さ：50～100cm
畑、あき地、道ばたなど
いたるところにみられる

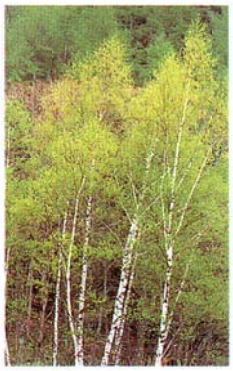
## 春の花粉症を引き起こす樹木

Spring

**スギ**（スギ科）
開花期：2月上旬～4月

**ハンノキ**（カバノキ科）
開花期：2月～4月

**ヒノキ**（ヒノキ科）
開花期：3月中旬～5月上旬



**シラカンバ**（カバノキ科）
開花期：4月～5月

## 起こす植物

Summer

**スズメノカタビラ**（イネ科）
開花期：3月～5月
高　さ：5～30cm
あき地、庭先、道ばたなど
いたるところにみられる

**カモガヤ**（イネ科）
開花期：5月～6月
高　さ：80～100cm
あき地、道ばた、畑の周辺に多くみられる

**ホソムギ**（イネ科）
開花期：5月～6月
高　さ：30～70cm
あき地、道ばた、堤防などに
多くみられる

**ハルガヤ**（イネ科）
開花期：5月～7月
高　さ：20～50cm
あれ地や牧草地に
みられる

## Autumn

**カナムグラ**（クワ科）
開花期：9月～10月上旬
つる状に長くのびる
荒れ地、林の周辺、土手、道ばたなどに多くみられる

**オオアワガエリ**（イネ科）
開花期：5月～8月
高　さ：50～100cm
牧草地、道ばた、あき地などにみられる

**ギシギシ**（タデ科）
開花期：6月～8月
高　さ：60～100cm
田のあぜ、畑の周辺、道ばたなどに
みられる

# 対策は?

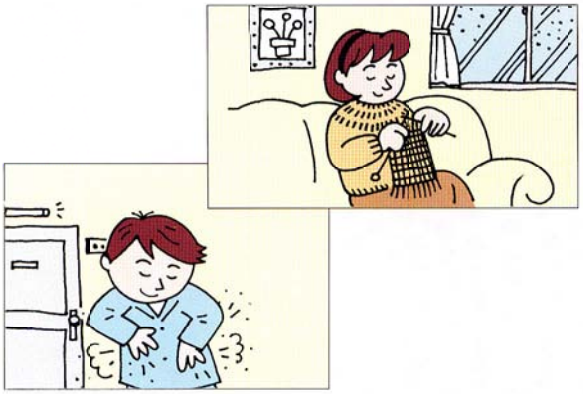
## 花粉との接触を断つことが基本です。

**●晴れて風のある日は外出を控える。**

花粉は晴れた風のある日(特に雨上がりの翌日)によく飛びます。このような日の外出はできるだけ控えるようにして下さい。外出しなければならないときは、マスクやメガネを着用しましょう。

**●室内への花粉の侵入を防ぐ。**

掃除の時以外は、室内への花粉の侵入を防ぐためにキッチリと窓を閉めておく必要があります。フトンや洗濯物を取り込む際には、花粉を十分に払い落として下さい。また、外出からの帰宅後は、髪や衣服についた花粉を落とすように心掛けてください。



**●雑草が原因なら除草を。**

カモガヤやブタクサなどの花粉症の原因となる雑草が身近に生えていたら、できる限り取り除いて下さい。

## 生活環境を改善したりすることも大切です。

**●適切な治療を受ける。**

先生からのお薬の指示や生活指導は必ず守ってください。お薬は花粉症の程度や患者さんの体質などを考慮して使われていますので、自分勝手に投与量を変えたり、中止してはいけません。

**●部屋の中はいつも清潔にする。**

部屋の中は常に整理整頓し、まめに掃除して下さい。特にじゅうたんやベッドの下は念入りに行いましょう。電気掃除機を使う時は、窓を開けて噴出口を室外に向け、室内にホコリが舞わないようにします。

**●ストレスを避け、十分な睡眠を。**

過労や精神的なストレスはアレルギー症状のあらわれるきっかけになったり、症状をさらに悪化させます。不規則な生活を避け、十分な睡眠をとるように努めてください。また、お酒やタバコもできるだけ控え目にして下さい。

**●風邪をひかないようにする。**

風邪をひくと鼻の粘膜が一層弱くなり、症状が悪化しやすいので、注意が必要です。

フジサワ フジサワ-ファインズ

INT-E 810KZ(NEΣ)
作成年月1998年1月