

専門ドクターに聞く!! 花粉症対策

■ 石井豊太医師

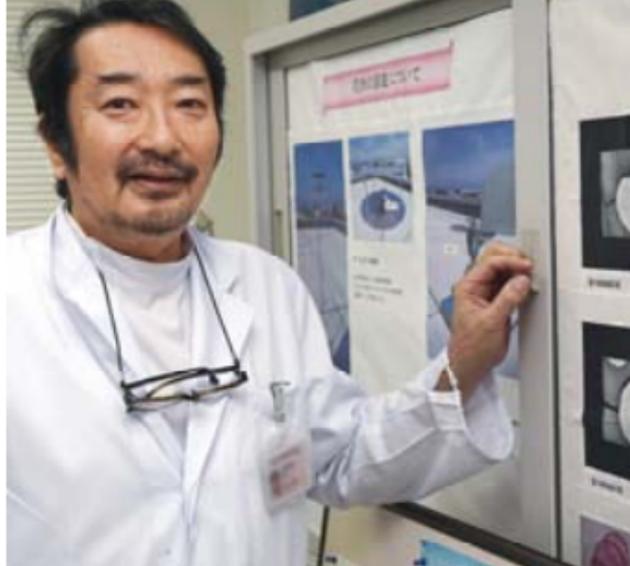
(相模原病院耳鼻咽喉科医長)

アレルギーの原因が何か知りましょう

[Q] まだまだ花粉の気になる季節が続きます。どのように対処すればいいのでしょうか。

[A] 花粉症は全身に症状が出るアレルギー性疾患で目の周りや首周りのよく花粉と接触する部位の皮膚炎や胃腸症状などの症状が表れることがあり、自己判断は禁物です。毎年同じ時季に同じ症状が表れるなら、花粉症の可能性が考えられます。検査を受け、アレルギー性のものであれば、花粉の種類など原因となっているもの（抗原）は何かを知ることが大切です。花粉の飛んでいない時季でも検査することができ、早期の対処も可能となります。

抗原となる花粉は、毎年2月から飛散するスギをはじめ、4月頃にはヒノキが多く、5月以降はイネ科、9～10月はブタクサやヨモギなどが続きます。患者さんの大部分は2種類以上の抗原を持ち、症状が長く続くことも少なくありません。植物には地域ごとに生える場所が異なる特性があり、引っ越して2、3年して症状が初めて表れることもあります。シラカンバやイネ、ヨモギ、ブタクサなどのアレルギーではリンゴやナシなどを食べると口の中がかゆくなる・口腔（こうくう）アレルギーが起き、重症化する例もあり、抗原の特定はやはり重要です。



治療は薬物による対症的療法と唯一の根本的治療法である免疫療法があります。免疫療法は長い治療期間を要しますが、ほかのアレルギーも抑えることができ、とても有益です。日常の対処法としては花粉を浴びない、近づかない工夫が一番です。立体型のマスクをすき間のないようきちんと着けましょう。メガネをかける、花粉が付きにくい生地の上着を着る、玄関先で花粉を払うなど、花粉を室内に持ち込まない。うがい、鼻をかむ、目を洗う、掃除など、ごく基本的なことを励行しましょう。

自律神経のバランスを崩して発症することがあり、乾布摩擦は自律神経の働きを助ける可能性があるようです。栄養と休養をしっかりと取り、気分転換をしてストレスをためないようにしてください。

(相模原病院 = 神奈川県相模原市)