

1 きっかけは、免疫細胞の勘違い!?

体内に入った異物に対して働く「免疫」の働きが、体にとっては害がなく排除する必要のない花粉に対して働いてしまうことで花粉症は起こります。

花粉症のしくみ

花粉
アレルゲン
(原因物質)

IgE抗体
体を守る抗体

マスト細胞
病原菌などから
体を守る細胞

ヒスタミンなど
体の働きを調整
する化学物質

① 花粉が体内に入る

アレルギーを起こしやすい体質の人が特定の植物の**花粉**に接触

② IgE抗体が作られる

繰り返し接触すると、その花粉に対する**IgE抗体**が体内で作られる

③ IgE抗体がマスト細胞に結合

鼻の粘膜などにある**マスト細胞**にIgE抗体が結合し、再び花粉に接触すると…

④ アレルギー症状が出る

花粉を排除するために**ヒスタミン**などが放出され、くしゃみ・鼻水などの症状が現れます

花粉症になる人と ならない人の違いは?!

花粉症になる人とならない人の違いは「**アレルギー体質であるかどうか**」が深く関係します。アレルギー体質の人の場合、血液中に大量の花粉に対する「IgE抗体」が存在するため、花粉症を発症しやすい傾向があります。



主な花粉

日本国内では**70%がスギの花粉症!**

春のスギやヒノキなどの花粉のほかにも、秋にイネ科、クワ科植物などの花粉によっても花粉症は起こります。

この時期特に注意!(2月~4月)

木の花粉	スギ科	スギ	草の花粉	イネ科	カモガヤ
	ヒノキ科	ヒノキ		ブタクサ属(キク科)	ブタクサ
	ハンノキ属(カバノキ科)	ハンノキ		ヨモギ属(キク科)	ヨモギ

主な症状

全身症状

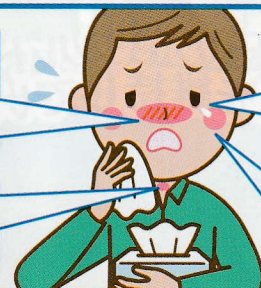
集中力低下・頭痛・全身のだるさ

くしゃみ
鼻水
鼻づまり

目のかゆみ
充血・涙目
目やに

ノドのかゆみ
せき
咳

皮膚のかゆみ
ただれ



例年では気にならない他人のくしゃみや咳が、新型コロナウイルス感染症の拡大が収まらない中、周囲に対し気まずい思いをすることも…放置せずに早めの治療を心掛けましょう。

2 毎年、同じ時期に症状が現れたら…

花粉症チェック

- ☒ 目がかゆい
- ☒ 風邪でもないのに水っぽい鼻水がでる
- ☒ くしゃみがでる
- ☒ 鼻がつまる
- ☒ 花粉症の家族がいる
- ☒ □がかゆい
- ☒ 他のアレルギー疾患がある

※当てはまる項目が多いほど花粉症の可能性が高いです。病院の受診をおすすめします。

症状が軽い場合(自分でできること)

症状の軽減に市販薬が有効な場合もあります。ただし、眠気などの副作用も多く、短期間の使用に限ります。

症状が続くようなら受診

■受診科 耳鼻咽喉科・アレルギー科

問診した後、原因となっている花粉の種類を調べます。



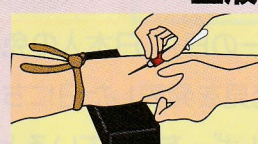
皮膚テスト



皮膚に引っかき傷をつけて花粉エキスを反応するかを調べます

検査料 約3,000円~4,000円
(保険3割負担)

血液検査



一度に多数の種類を調べることが可能
アレルギーの強さもある程度わかります

検査料 約3,000円~4,000円
(保険3割負担)

3 症状を抑える治療と根本から治す治療

医療機関では、症状が現れるたびにそれを抑える治療と、体質を変えて花粉症を根本から治す治療が行われます。治療の方針は、患者の状態や希望に応じて医師が決定します。

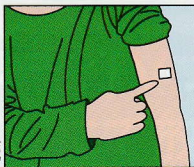
薬物治療

最新!

貼る薬 抗ヒスタミン薬

- 上腕部や胸部、腹部に1日1枚
(1枚あたり約70円)

- ・大きさ2cm×4cm
- ・有効成分が皮膚から吸収されて全身に
- ・24時間効果が持続



重症スギ花粉症の方に

最新!

注射薬 抗IgE抗体薬

- 皮下注射薬「抗IgE抗体薬」(ゾレア)
- 2週間または4週間に一回の注射
- 治療費…1回約9,000円(保険3割負担)
- ※現在は限られた施設・医師のみで実施

状態に合わせて使い分け

飲み薬が苦手な方に

ヒスタミンの働きを抑える薬

- 成人のみ使用できるテープ式
アレルギー性鼻炎薬「アレサガテープ」

手術

レーザー療法

薬物治療で改善が見られない場合

妊娠などで薬が飲めない場合

鼻の粘膜をレーザーで照射し、はれをひかせて症状を和らげます



鼻づまりの方の約8割に高い評価!

- 治療時間…約10分(日帰り手術可能)
- 1回の治療の効果…約2~3年持続
- 治療費…両鼻で約9,000円(保険3割負担)
- 治療時期…症状のないオフシーズンの5月~12月に行います
- 10歳以上が手術適応の目安

根本治療

ぜっかめんえきりょうほう
舌下免疫療法

オススメ

症状緩和が期待できる

根本的治療を目指す人

スギ花粉抽出物(錠剤)を舌の下へ少量ずつ投与し、安全性と反応を見ながら体を慣らして、症状を和らげます



舌下に1分間保持した後に飲みます

約2割の方が花粉症の症状がなくなり
8割がかなり改善と評価!

- 治療の効果…数ヵ月後から症状が緩和し、数年で改善
- 治療開始…スギ花粉が飛び始める3ヵ月以上前から
- 治療継続…1日1回・毎日服用・3年以上
- 1ヵ月間の費用1,800円~2,500円(保険3割負担)

ちょっと健康コラム

舌下免疫療法は「オフシーズン5月~12月」がベスト!

スギ花粉症の舌下免疫療法は「オフシーズン5~12月に開始」が最もよい時期です。次のシーズン対策としてオフシーズンの早い時期から治療を開始し、3年以上継続することで劇的な効果が期待できます。副作用はほとんどなく、5歳以上のお子様から治療が可能です。



4 花粉症にかからないためにできること!

花粉症の予防には、できるだけ花粉を吸い込まないことが重要です。症状がない方も花粉の飛散が多いときは外出を抑える、マスク・帽子・メガネで花粉を防御するなど、対策を行いましょう。

玄関に入る前に!

できるだけ
花粉を吸い
込まない!

花粉がついた衣類
などを濡れたタオル
やウェットティッシュ
で拭き取りましょう!



空気清浄機は玄関に!

空気清浄機で
花粉の室内への
侵入をブロック
しましょう!



ふとんも掃除しましょう!

ふとんなどに潜むダニにも注意!
ふとんに掃除機を
かけるなどこまめに
掃除をしましょう。



薬に頼りたくない方へ

花粉症は免疫機能の過剰反応が大きく関与しています。免疫調整の鍵は腸にあります。発酵食品を毎日コツコツとすることで、腸内環境を良好に保ち、アレルギー体質の改善に取り組みましょう。

花粉症軽減に発酵食品がオススメ♪

ヨーグルト

納豆

漬物



一次回予告—【ストレス】が招く体と心の不調

春は気候の変動が大きく、また、身のまわりの生活が大きく変化する季節。気候や環境の変化が「ストレス」となり、不調を感じる方も少なくないこの時期は、早めにストレスに気づき、解消を図りましょう。

【監修協力】

ましきクリニック耳鼻咽喉科
熊本県上益城郡益城町
TEL 096-287-8733