

教えて! ドクター スギ花粉症

スギ花粉症は、毎年春先になるとテレビの天気予報や紙上に毎日報じられるほどの社会的関心事です。完治することは難しく、毎年シーズンになると繰り返し起こる国民病です。



2011年の春は、スギの大量飛散が予測されます。

花粉症は、主に目や鼻に症状がでるアレルギーの一種で、近年花粉症患者が急増しています。わが国では約2,000万人のアレルギー性結膜炎の患者のうち、大半は花粉症によるものと推定されています。花粉症の原因で最も多いのはスギ花粉で、遺伝的体質に日本人の生活や住宅環境の変化、大気汚染などの生活環境が影響され、最近では子どもに増加しています。

スギ花粉症は、2月から4月までの季節性アレルギー

スギ花粉症の4大症状は、くしゃみ、鼻水、鼻閉、目のかゆみです。花粉症の目の状態を、「花粉性結膜炎」と呼び、自覚的状態は目のかゆみ以外、異物感、流涙が主症状で、程度の差があっても両方の目に生じること、外出時に悪化することが特徴です。他覚的徴候として、結膜の充血、結膜や眼瞼の張れ、ゼリー状の目やにが出ます。目をこすれば、赤味やかゆみが増し、角膜、結膜を傷つけば、ごろごろしたり、かすんだり、まぶしくなったり、痛くなることもあります。

最も効果的な治療は 飛散2週間前から

治療は点眼薬が主体です。抗アレルギー点眼薬の最も効果的なのは、花粉が飛散する2週間前から点眼を始めることです。さらに飛散中は点眼を続けることが重要です。花粉症の量が多い時や症状が強い時は、ステロイド点眼を併用します。さらに症状が強い場合や鼻症状を伴う時は、内服薬を併用する必要があります。根治治療として、アレルギーを少量ずつ注射したり、舌下する減感作療法がありますが、継続することが難しい場合があります。

花粉症の治療は、薬物療法が主体としたメデイカルケアも重要ですが、

花粉症に対する生活上の注意点

外出、布団を干すことをなるべく避ける。
帰宅時、衣服や髪に付いた花粉を十分落とす。
部屋を加湿する。
ゴーグル、眼鏡、マスク、帽子を着用して花粉を防ぐ。
洗顔、うがい、鼻をかみ、人工涙液で洗眼。
ストレスを避け、睡眠を十分とる。
加工食品やファーストフードの取り過ぎに注意して、バランスの取れた食生活。
コンタクト着用時間はなるべく短くするか、使用を避ける。

花粉の飛散時期

スギ.....2月~4月
ヒノキ.....5月~6月
カモガヤ、ハルガヤ.....初夏(イネ科)
ブタクサ、ヨモギ.....秋(キク科)

アレルギーとしての花粉症の回避、除去つまり花粉に接触しないというセルフケアがさらに重要です(表1)。さらに、花粉飛散量の予測(前年の夏の温度、日照時間との比較)、飛散シーズンの花粉情報、気候(天気の良い日、気温の高い日、風の強い日、雨上がりの翌日に多い)などに注意が必要で、

花粉症は早期治療が重要です。自分のアレルギー(原因)である植物がいつ頃から飛散するか確認し(表2)、眼科専門医の指示に従って、シーズン前から抗アレルギー点眼薬を用いて花粉症を予防する必要があります。



医学博士 川久保 洋 先生

1959年生まれ。川久保眼科院長
さいたま市立病院眼科医長
駿河台日大病院眼科外来医長を経て、現在に至る。
現在、駿河台日大病院眼科兼任講師
日本眼科学会専門医

監修・川久保眼科 院長 川久保洋

川久保眼科

眼科、日帰り白内障手術、オルソ・ケラトロジー(角膜矯正療法)、コンタクトレンズの処方



■ 診療時間 午前 9:00~12:00 午後 14:00~18:00
■ 休診日 日曜祝日、土曜午後、および第1・2金曜日午後

川久保眼科

〒336-0936 さいたま市緑区太田窪3-8-3-2F
TEL: 048-885-5422 FAX: 048-885-5422 kawakuboeye.webmedipr.jp

※JR京浜東北線浦和駅東口よりバス10分。「太田窪」バス停徒歩3分。