

花粉症 備え万全に

札幌ではハンノキ花粉の飛散が2月末に確認され、花粉症の人にとって気になる季節を迎えた。シラカバ花粉症の人の8割が、ハンノキの花粉でも反応するといわれる。シラカバ花粉は例年4月下旬から飛散するが、今シーズンは早まるとの予測もある。花粉症の予防法と、症状を軽くする対処法についてまとめた。

(桜井則彦)

道立衛生研究所(札幌)は、今年

のシラカバ花粉の飛散量について、花になる芽の数が全道的に少ないとして、平年より少ないと予測する。

一方、日本気象協会北海道支社は、昨夏の気温が高めで日照時間も多く、雄花の成長が促進されたと分析し、花粉飛散量はやや多くなるのではないかとみている。飛散量についてはさまざまな見方があるようだ。

ただ、シラカバ花粉の飛散時期は例年の4月下旬より早まる可能性がある。ハンノキ花粉の飛散が1997年の観測以来、最も早い2月に確認されたこともあり、道立衛生研究所



花粉飛散期のシラカバの雄花。近くの葉が開き、木が緑がかった見える。(道立衛生研究所提供)

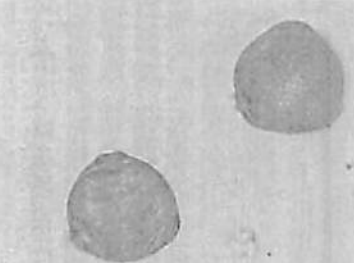
帰宅したら鼻うがいを

所は「3、4月の天候によるが、シラカバ花粉も早まるかもしれない」としている。

気温15度超で増加

花粉症対策は、まず花粉を体の中に入れないこと。シラカバ花粉は気温が15、20度に達すると飛散が増えるという。また飛散直前には、雄花の近くで葉が開くといい、同研究所の武内伸治主査は「緑色があったシラカバの木には近づかないように」と助言する。

花粉症に詳しい北大病院耳鼻咽喉科診療准教授の中丸裕爾医師によると、花粉はマスクやゴーグル状の眼鏡で防ぐほか、コートなどは表面がつるつるした素材を選び、花粉が付



くしゃみ、鼻水、鼻づまりの原因となるシラカバ花粉(中丸医師提供)

薬使用は飛散の前から

かないようにするとよい。

家は布団などを外で干して花粉が付着した状態で家に取り込むと、屋内でも花粉にさらされるので気を付けよう。帰宅時には鼻うがいを勧める。鼻の粘膜への刺激が少ない、食塩濃度0・9%の生理食塩水のぬるま湯で鼻をすすぐ。「花粉が外に洗い流され、症状が楽になる」(中丸医師)という。

専門医にも相談を

花粉症の主な症状は、鼻水、くしゃみ、鼻詰まりの三つ。症状を和らげるには薬も効果的だ。症状が強い人は花粉が飛散する前から薬を使うのが望ましい。

服用薬としては抗ヒスタミン剤と抗ロイコトリエン剤の二つ。抗ヒスタミン剤は鼻水、くしゃみを抑える効果が大きく、抗ロイコトリエン剤は主に鼻詰まりを和らげる。鼻に噴霧するステロイド薬は三つの症状全てに効能が期待できる。最近では血

管収縮剤と抗ヒスタミン剤を併せた処方薬もあり、血管収縮で鼻詰まりを緩め、鼻水とくしゃみにも効果がある。抗ヒスタミン剤と噴霧するステロイド薬は市販で買える。薬の利用については、中丸医師は「初めて花粉症の症状が出たり、毎年症状の強さが違ったりする人は専門医に診てもらい、選ぶのがよい」と指摘する。

薬の使用では副作用に注意したい。抗ヒスタミン剤は眠気が表れる場合があり、抗ロイコトリエン剤は肝臓に障害が生じることもある。初めて服用する場合や持病がある人などは、早めに医師や薬剤師に相談しよう。

道内ではシラカバが続いて、カモガヤなどのイネ科の花粉が5月以降から飛散する。道立衛生研究所、渡島、岩見沢、上川、帯広、北見の各保健所で花粉情報を提供する。同研究所のホームページは <http://www.ih.pref.hokkaido.jp/>

免疫療法で新薬シダトレン

「スギ」限定 症状和らぐ効果

症状が出た時に和らげる「対症療法」に対して、発症自体を抑えて軽減するのが「減感作療法(免疫療法)」。この免疫療法の新しい薬「シダトレン」が、昨年から発売されている。

現在対象がスギ花粉症のみだが、花粉に対する体の反応を下げていく薬だ。薬は病院で処方してもらう。花粉の成分が含まれており、少量ずつ舌の下にたらしめて慣らして

いき、花粉への反応を小さくしていく仕組みだ。道南地域ではスギ花粉の飛散も少なくなく、この薬は根本的な治療の選択肢の一つになる。

中丸准教授は「人によって差はあるが、ひどい症状が和らぐ効果がある。副作用も少ない」と利点を挙げる。ただ治療は毎日の服用を長期間(数年程度)続ける必要があるという。