

■2013年のシラカバ花粉の飛散見込み

(道立衛生研究所調べ)

	例年値との比較	昨年との比較	例年の飛散開始日
札幌	並み	2.5倍	4月27日
旭川	やや多い	16.3倍	5月3日
函館	やや少ない	3.7倍	4月29日
北見	やや少ない	1.1倍	5月5日
帯広	やや少ない	7.7倍	5月3日
岩見沢	並み	3.1倍	5月3日

やや少ない 40～80%未満

並み 80～120%未満

やや多い 120～160%未満

※例年値は、過去10年(岩見沢は過去8年)の平均飛散開始日は、1平方メートルのスライドグラスに1個以上の花粉が2日以上続いた最初の日

花粉症の人にはつらい季節が近づいてきた。道内で多いシラカバ花粉の今年の飛散量は例年並みか少なめと予測されるが、極端に少なかった昨年と比べると、旭川で約16倍―と多い地域も。医療機関にかかって薬を服用するなど、早めの対処が肝心だ。

(安藤徹)

シラカバ花粉症 早め対処

飛散量予測

昨年並みだが、昨年と比べると

旭川で16倍…軒並み増

抗ヒスタミン剤には処方薬と市販薬があり、抗ロイコトリエン剤は処方薬のみ。抗ヒスタミン剤と抗ロイコトリエン剤ともこれまで、処方薬は効果が最大になるのに2週間ほどかかることされ、飛散開始

このほか、鼻に直接噴霧するステロイド剤は各種の症状全般によく効き、1日1回で済むという。

花粉症の症状を抑える主な薬剤は大きく分けて3種類。くしゃみや鼻水に効く「抗ヒスタミン剤」、鼻づまりに効く「抗ロイコトリエン剤」。

北大の中丸医師に聞く

本州ではスギ花粉の飛散量が多いが、道内では道南など一部に限られ、シラカ

バ花粉が多い。道立衛生研究所が行っている道内6地点の調査によると、今年のシラカバ花粉の飛散量は、例年値比で旭川がやや多い以外は、札幌、岩見沢が並み、函館、帯広、北見はやや少ない見込み。

ただ、例年より極端に少ない気温が高いと早くなり、

寒いと遅くなる。飛散期間は1〜2カ月間だ。同研究所の小林智・理化学部長は「シラカバは風で大量の花粉を遠くに飛ばす。シラカバのない場所でも花粉は飛んでいる」と注意を呼び掛けている。

■処方薬の即効性向上、市販薬も

■一度は必ず医師の診察受けて

より早めに飲むことを勧められていた。しかし、最近はその改良などで即効性が高まっている。中丸医師は「飛散開始後、もしくは症状が出てからでも効果が期待できる」と話す。

こうした中、つい最近、抗ヒスタミン剤の処方薬で血管収縮剤を加えた配合剤が登場した。これにより、鼻腔の空気の通りが良くなり、これまで効き目が限定的だった鼻づまりにも効くようになった。

ただ、血管収縮剤は血管を縮めるため、心臓に負担がかかる。中丸医師は、「心臓の弱い人は避けた方がいい」と話す。

また、全国的に広く使われていた抗ヒスタミン剤の処方薬3種類が昨年から今年にかけて、市販薬として売られるようになった。医師の処方を受けないため健康保険が効かず、費用はかさむが、忙しくて病院に行けない人などには朗報だ。ただ、中丸医師は「鼻炎や鼻水の症状があっても、花粉症以外の原因も考えられるので、自分で判断し、薬を買うのは危険。一度は必ず医師の診察を受けてほしい」と呼び掛ける。

ステロイド剤は、従来は症状の重い人向けに処方されていたが、予防的な効果を狙い、症状が出る前の、花粉の飛散初期に処方する医師も始まった。ステロイド剤は副作用が心配されるが、中丸医師は、「1日の使用量を守れば、9割は体内で吸収され、副作用の心配はない」と説明している。