

特集 花粉症

日本全国で約2000万人の患者がいると言われている花粉症は、植物の花粉に対するアレルギー反応の一種です。春先のスギやヒノキが有名ですが、日本では約60種類の花粉が花粉症の原因として報告されており、地域や時期によって飛散する種類や量は異なります。

成人してから花粉症を発症する人も多いです。



○花粉症の原因○

体内に入った花粉を体が異物と認識し、体外へ排出しようとする。その結果、涙や鼻水、くしゃみといった症状が現れる。

イネ科などの一部の花粉症では、蕁麻疹や呼吸困難といったアナフィラキシー反応を起こすことがあるので注意が必要。

花粉症の治療には薬や手術、花粉そのものに慣れさせる減感作療法があります。薬には内服と外用があり、よく使用されるものは次のようになります。

分類	薬品名	特徴
抗ヒスタミン薬 (第一世代)	タベジール、ペリアクチン、ポララミン、ネオマレルミンTR	効果が速やかに現れるが、眠気が出ることもある。
抗ヒスタミン薬 (第二世代)	エバステル、オロパタジン、ケトチフェン、エピナスチン (アレジオン) フェキソフェナジン (アレグラ)	眠気などの副作用が出にくい。効果が出るまで時間がかかるが、効果時間は長い。鼻づまりにもやや有効。
点鼻薬	フルチカゾン点鼻、ルゲオン点鼻、ナイスピー点鼻	連用により効果が減弱するため、指示回数を守って使用する。

花粉症の症状を抑えるために、生活の上で気をつけることも大切です。

眼鏡やマスクは専用のものが効果的です。

○日常生活で気をつけたいこと○

- ・眼鏡やマスクを着用して花粉を体内に取り込まないようにする。
- ・花粉が付かないように上着はできるだけ、ナイロンやポリエステルといったスベスベした素材のものを選ぶ。静電気を防止する洗剤やスプレーの使用も効果的。
- ・雨のあとに晴れた日や、正午～午後3時にかけては花粉の飛散量が多いので換気を控えたり、洗濯物を室内干しにしたりするように注意する。



内服薬は症状が出る前から服用を開始して、シーズン終了まで続けるようにしましょう。薬の効き目には個人差があり、副作用として眠気、口の渇きなどが出る場合があります。花粉症に使用する薬は種類が多いため、自分に合った薬を選択することが大切です。(吉澤)

今月の小ネタ

はちみつ



はちみつはミツバチが花の蜜を体内の酵素で分解した天然の甘味料です。アミノ酸や酵素なども含み、白砂糖に比べカロリーが低いので美容と健康の面から注目されています。

○はちみつの栄養素と効能○

- ・ブドウ糖・果糖：消化する必要がなく体内へ素早く吸収されるため疲労回復に効果的。果糖は肝臓内のアルコール分解を助ける。
- ・グルコン酸：殺菌作用があるため、のどの痛みにも効果的。
- ・ビタミン(B2・B6・C)：代謝を促し肌荒れを防止する。



はちみつは熱を加えると栄養素が壊れてしまうので、なるべく加熱処理されていないものを選びましょう。ただし、1歳未満の子どもには食べさせないでください。腸内細菌が少ないため、乳児ボツリヌス症になることがあります。

○乳児ボツリヌス症○

はじめは吐き気や嘔吐などの胃腸症状が現れる。徐々に舌がもつれる、頭痛、視力障害、物が飲み込みにくいなどの神経症状が現れる。

はちみつの色と香りや栄養素はどんな種類の花を訪れたかによって変わります。さまざまなはちみつを試すのも楽しいですね。(福村)