

# 保健だより

令和6年1月23日

渋谷区立原宿外苑中学校 養護教諭 井関 陽子

## 今年は早い時期から花粉が飛ぶ予想 もうすぐ花粉症シーズン 今から準備しよう

今年も花粉症シーズンがやってきました。もうすでにスギ花粉が飛び始めているという情報もあります。花粉にアレルギーがある人もない人も、今から花粉対策をしっかりとっておきましょう。

### 2024年 花粉飛散情報



#### 花粉の量と飛ぶ時期

春先に飛散するスギ、ヒノキの花粉飛散数は、雄花を作り始める前年の6月から7月の日照時間が多いと花芽がよく成長して翌年の飛散数が多くなります。2023年の夏は暖かい空気に覆われる日が多く、気温は平年に比べてかなり高くなりました。日照時間も平年を大きく上回り、雄花の生長に適した天候となりました。

また、2023年の飛散量は平年、前年を大きく上回りました。このため、2024年は飛散量が前年より少なくなる「裏年」になると見込んでいます。

飛散量は2023年の62%、平年の121%になる予想です。大量飛散の翌年にあたるため2023年に比べると飛散量は少なくなるものの、夏の高温・多照が影響し平年に比べると同程度かやや多くなる予想です。特に晴れて風が強い日には大量の花粉が飛散するため、しっかりと花粉症対策をするようにしてください。

### 花粉症は花粉によるアレルギーの疾患



#### ◇免疫機能が体に良くない反応をしたのがアレルギー

アレルギーは、細菌やウイルスといった体にとって有害なものとは違い、本来無害であるはずの花粉、ホコリ・ダニなどに対して体の免疫反応が過剰に反応したものをいいます。たとえば、スギ、ヒノキやブタクサなどの花粉が、人の目や鼻から体内にある程度の量が入ることで、人の体がそれを異物と判断し、その異物に対する抗体を作ります。これを感作といいます。感作されると、同じ異物(抗原)が体内に入ると抗原と抗体が反応し、体の中の「好酸球」という白血球の仲間の細胞から、かゆみなどのアレルギー反応を起こすヒスタミンなどの化学物質を放出して、かゆみ、粘膜の腫れ、鼻水などのアレルギー特有の症状を起こします。これをアレルギー反応と言います。アレルギーは、花粉などが飛ぶ時期に起こる花粉症と呼ばれる「季節性アレルギー」と、室内のダニなどによって一年中起こる「通年性アレルギー」とがあります。今ない人も、大量にアレルゲンを吸い込むことで今後発症する可能性があります。

#### ◇アレルギー性鼻炎(鼻アレルギー)

アレルギー性鼻炎は、スギ、ブタクサの花粉、室内のホコリ・ダニなどのアレルギー原因物質によって鼻腔の鼻粘膜に起こり、くしゃみ、さらさらした水のような鼻水、鼻づまりが主な症状です。鼻アレルギーは鼻腔だけでなく副鼻腔のアレルギーを含み、アレルギー性鼻炎より広い意味をもちます。



#### ◇アレルギー性結膜炎

アレルギー性結膜炎は目の結膜に起こるアレルギーで、目のかゆみやゴロゴロする感じ(異物感)、目やにが主



な症状です。アレルギー性結膜炎はスギ、カモガヤ、ヨモビ、ブタクサ、ヒノキなどの花粉が原因で起こるもので花粉症とよばれるものが大半で、鼻炎と合併するもの他70%みられます。その他アレルギー性結膜炎と言われるものには、アトピー性角結膜炎、春季カタル、巨大乳頭性結膜炎があります。

目は非常にアレルギーの症状を起こしやすいです。目の結膜は直接外界と接してアレルギーの抗原が入りやすく、アレルギーを起こす原因のたんぱく質が目を覆っている涙で溶かされやすく、さらに、アレルギーを起こす免疫細胞や血管もたくさんあるためです。



## アレルギー性鼻炎、結膜炎の治療

アレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎を放置すると、好酸球性の副鼻腔炎になったり、眼をこすることによって結膜の炎症も起こりやすくなります。何より、かゆみやくしゃみ鼻水などの症状による学習やスポーツ活動など生活の質が低下します。早めに医療機関に受診し、薬で症状を予防的に抑えるようにしましょう。

### 1. 原因となるものを見つける検査を行います

まず、アレルギー性かどうかの検査をし、アレルギー性と判断されれば原因が何かを特定する検査をします。問診、血液検査、皮膚テストなどを行います。



### 2. 原因となるアレルゲンの除去、回避をする

- ・花粉を体の中に入れないようにします。マスクの正しく着用することで、ウイルスだけでなく、花粉が鼻や喉に侵入してくることをほぼ100%近い確率で防ぐことができます。その他にも、ゴーグル、帽子着用も効果的です。
- ・コンタクトレンズを付けている人は、悪化の原因になりますので花粉が飛散する時期は眼鏡にしましょう。眼鏡着用も花粉が目に入るのを50%削減してくれます。
- ・感染対策として教室や家庭では換気が重要ですが、窓を全開にすると多量の花粉が室内に侵入しますが、レースのカーテンをつけるとその数が約4割減少し、窓を全開ではなく10cm位にするとさらに花粉の侵入を防ぐことができます。帰宅時に髪の毛を払う、玄関でコートを脱ぐという方法で、なるべく室内に花粉を入れない工夫が大切です。

### 3. 飛び始める前から薬の服用をすることで症状が軽減

抗アレルギー薬といわれる薬物を点鼻・点眼あるいは内服することで、アレルギー反応のかゆみ、くしゃみなどを引き起こす指令を伝える物質が細胞から血液に出てこないように抑えます。また、症状が強い場合には副腎皮質ホルモン剤（ステロイド剤と呼ばれるもの）を用いることもあります。これらの治療法は症状を鎮めるための「対症療法」とよばれるもので、アレルギーをなくすものではありません。



### 4. 減感作療法（舌下免疫療法）はアレルギーをなくす治療

検査でわかっているアレルギー原因物質の花粉、ダニ・ハウスダストなどの抗原に対して、低い濃度から高い濃度までの抗原時間をかけて注射することによって、体がその抗原を異物とみなさなくなりその抗原が体内に入っても反応しないようにする方法です。この治療は、長期において症状が出なかったり、アレルギーそのものが治ったりといった効果が期待されますが、最低半年間、毎週通院する必要があります。スギ花粉については舌下免疫療法として、だいぶ前から医療機関でおこなわれており、12歳以上の人に対して治療が保険で受けられます。花粉が飛び始めるころがちょうど受験シーズンと重なることからお勧めではありますが、人によっては合う人と合わない人がいるので、まずは、かかりつけの専門医の先生にご相談ください。

\*減感作療法はアレルギー専門医に受診・相談することをお勧めします。

