

花粉症の予防と対策2012



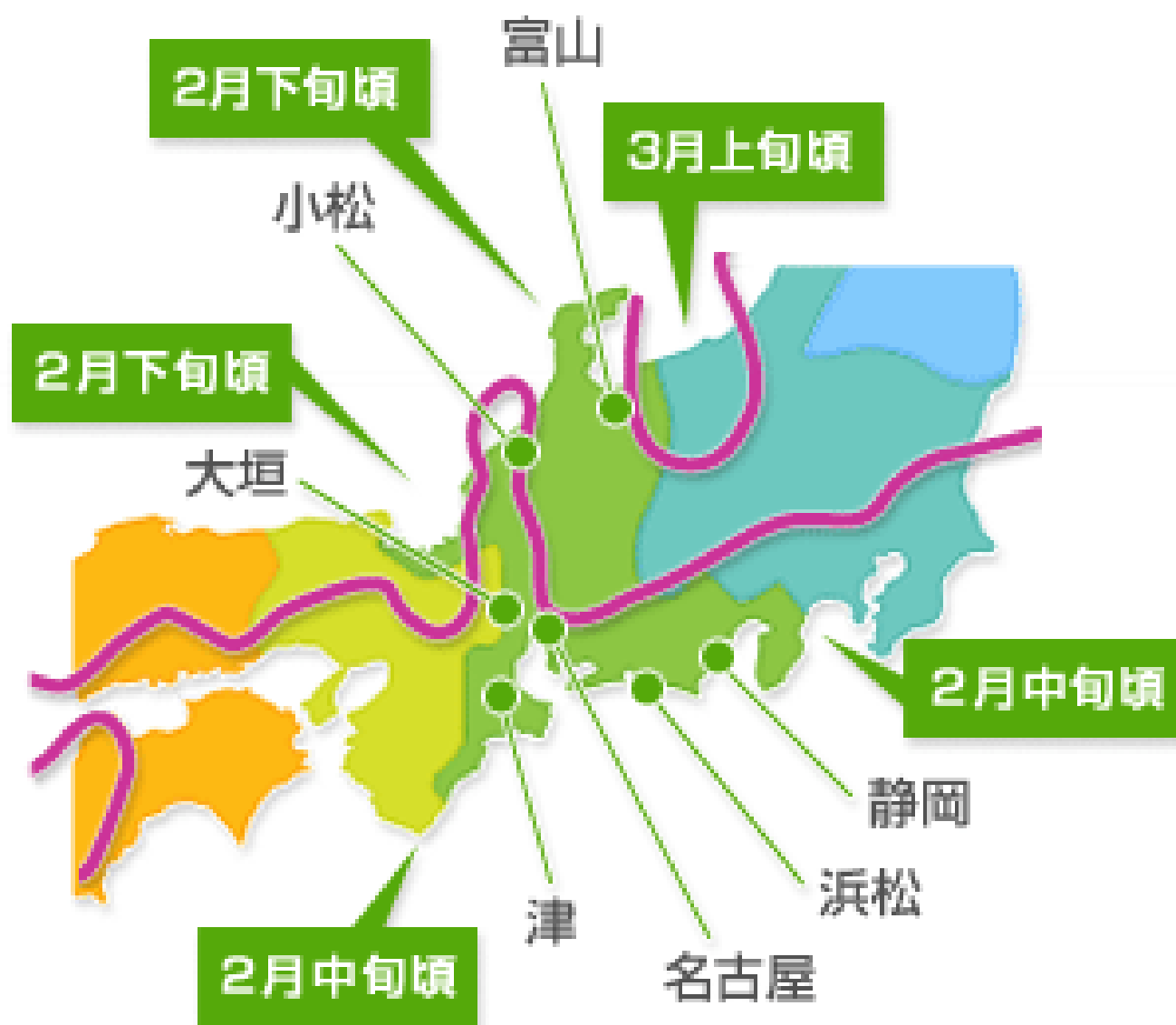
スギ花粉の電子顕微鏡写真

提供：東邦大学薬学部教授 佐橋 紀男氏

花粉症環境保健マニュアル2009より

Liaison Medical MARUNOUCHI

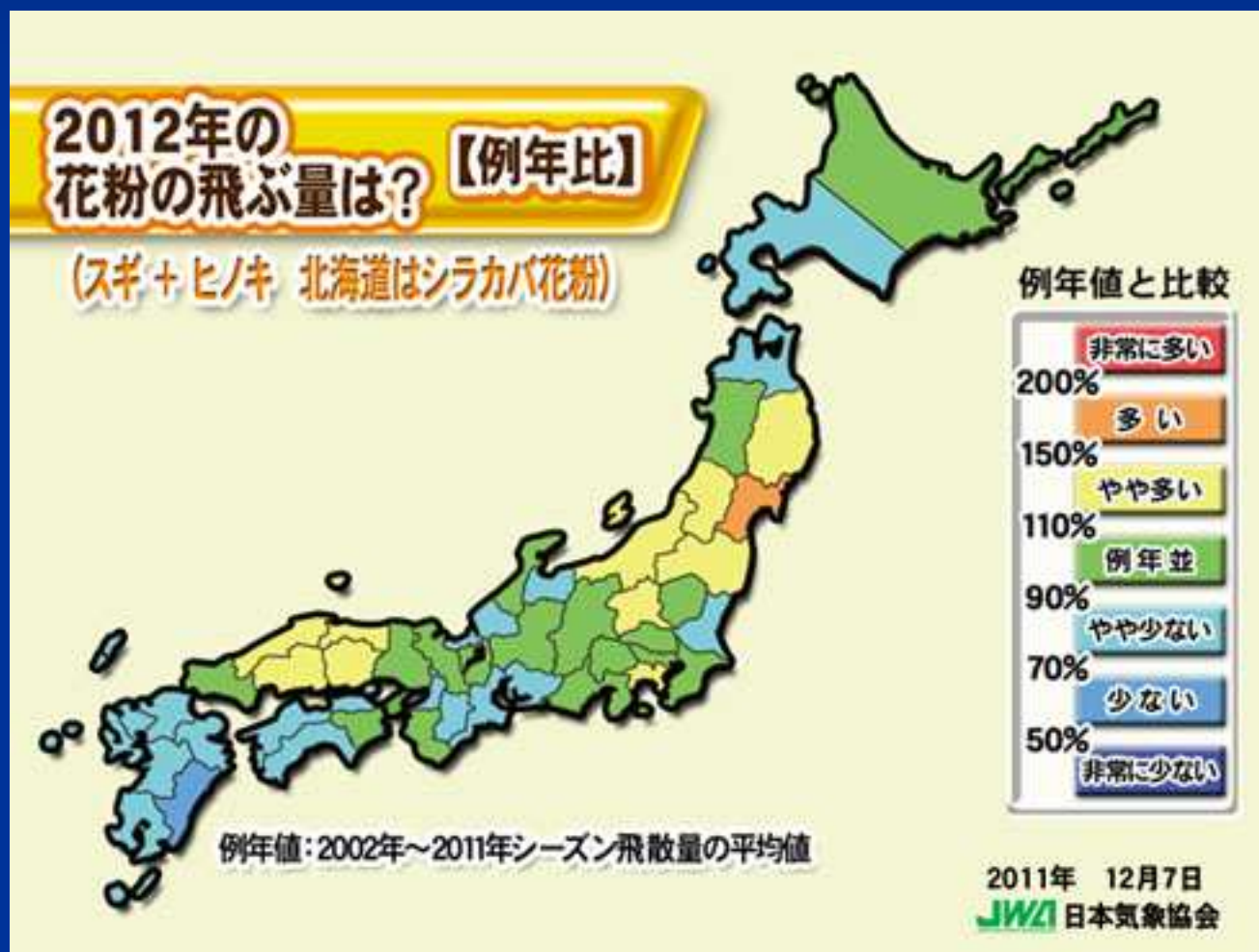
今シーズンのスギ花粉飛散開始
の予測です



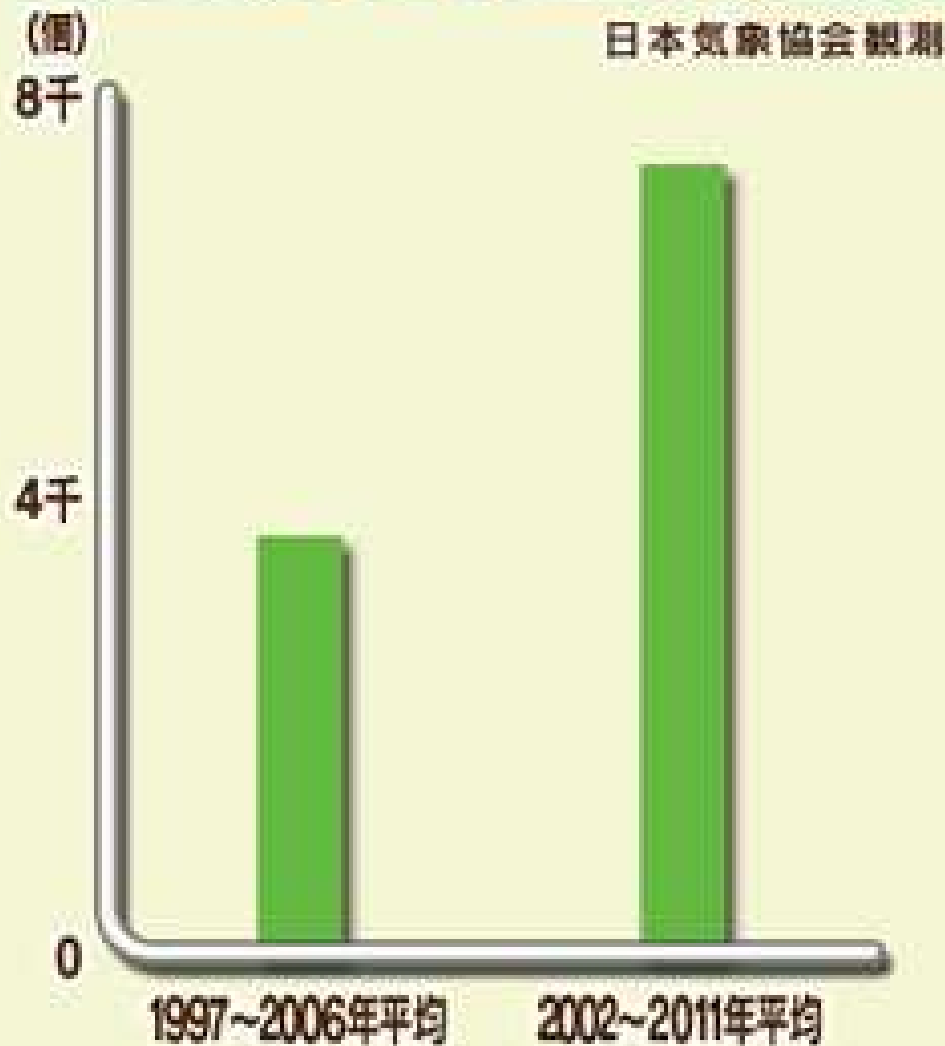
**花粉症の代表、
スギの雄花(→)
と雌花(○)**



- 2012年の花粉飛散量予測は東海・北陸全県で昨年と比べ減少(平年並みかそれ以下)といわれています。しかし



東京大手町の
花粉飛散数(スギ+ヒノキ) 10年平均値の変化



日本気象協会の観測によれば東京都大手町でもと最近の10年(2002~2011年)の平均花粉飛散量は「過去1997年~2006年の平均と比較して約2倍になっています。

→やはり例年通りの花粉症に対する注意、早めの対策が必要と思われます。

薬剤による予防、治療の基本(1)

- 早め(花粉飛散より2週間前が目安)に;

受診し、くしゃみ、鼻水の薬(第2世代抗ヒスタミン薬;眠気、口の渇きに注意)、ケミカルメディエーター遊離阻害薬(効果遅い)や鼻づまりの薬(抗ロイコトリエン薬、抗プロスタグランジンD2・トロンボキサンA2薬)、Th2サイトカイン阻害薬などの処方を受けることは重症化、遷延化(長引くこと)を防ぐ

- 症状がはっきりしたら;強めの治療から減量維持へ *Liaison Medical MARUNOUCHI*

薬剤による予防、治療の基本(2)

- 目の症状には点眼薬(副腎皮質ホルモンは慎重に)で
- 唯一の根治の可能性のある特異的免疫療法もあり(ただし、数年通院が必要)
- 目や鼻の症状が強いときには各々眼科、耳鼻科へ、妊娠時はまず、かかりつけ医または産婦人科で相談を
- 手術療法(レーザー手術、電気凝固、凍結手術、神経切断)の適応を考慮すべきときもあり

Liaison Medical MARUNOUCHI

吸い込んだ花粉の量以外に花粉症の 症状を悪化させるのは？

- 大気中の汚染物質
- ストレス、タバコ
- 食事など生活習慣の欧米化(1970年代から急増)
- ペットの室内飼育、掃除の行き届かない部屋
- 免疫系が乱れやすいもともとの遺伝的素因
- 清潔すぎる小児期の環境(エンドトキシンへの暴露、寄生虫感染などが減った;ただし逆説も) *Liaison Medical MARUNOUCHI*

薬以外で花粉症を防ぐために(1)

1) 免疫のバランスを保ちましょう

睡眠をよくとり、規則正しい生活習慣を
禁煙、酒を飲み過ぎない、風邪をひかない
ように心がける。

2) 花粉への暴露を防ぎましょう

a) 帰宅後のうがい手洗い、洗顔を(ただし目や鼻に花粉が入らないように注意)

b) 床カーテンや布団の掃除をこまめに、
風の強い日は換気時間を最小に。

Liaison Medical MARUNOUCHI

薬以外で花粉症を防ぐために(2)

2) 花粉への暴露を防ぎましょう(続き)

外出時は

c) **マスク** (花粉を3分の1から6分の1に減らす不織布性がよい、花粉飛散前からつけることで発症時期を遅らせる)

d) **メガネ** (通常のメガネでは目に付く花粉が3分の1、防護カバーつきではさらに効果が高い)

e) **服装** ; ウールより綿、化繊、絹がよい、織り方でも差あり、すべすべしたものを

Liaison Medical MARUNOUCHI

症状が出てからは重症度に応じた治療を

(鼻アレルギー診療ガイドライン2009のまとめ)

タイプ	軽症	中等症	重症
くしゃみ・鼻漏型	第2世代抗ヒスタミン薬(抗ヒ薬)	左記と同様の方針	ス薬＋抗ヒ薬を当初より併用
鼻閉型または鼻閉の強い型	必要なら鼻噴霧用ステロイド薬(ス薬)を追加	抗ロイコトリエン薬＋ス薬。必要時、抗ヒ薬加	左記と同様。必要時、点鼻血管収縮薬／経口ステロイド剤加

特異的免疫療法(抗原特異的減感作療法)

抗原の除去・回避

眼の症状には点眼薬にて対処

アレルギーカップ！

いままで平気だった方が突然、
発症する可能性のある花粉症



4. 突然くしゃみ鼻づまり、
鼻水、涙があふれる！

3. アレルギー（泡）の準備
はできていてもあふれる
までは症状なし...

2. 免疫（ビール）は人間
が生きてゆくのに必須...

1. 免疫の寛容度（カップ
の大きさ）はもって生まれ
た遺伝や幼少時育った環境次第...

明日
突然、
鼻水が
あふれ
出るかも
しれません

Liaison
Medical
MARUNOUCHI

花粉症を起こすスギ 以外の植物(1)

早春

オオバヤシャブシ(カバ
ノキ科)

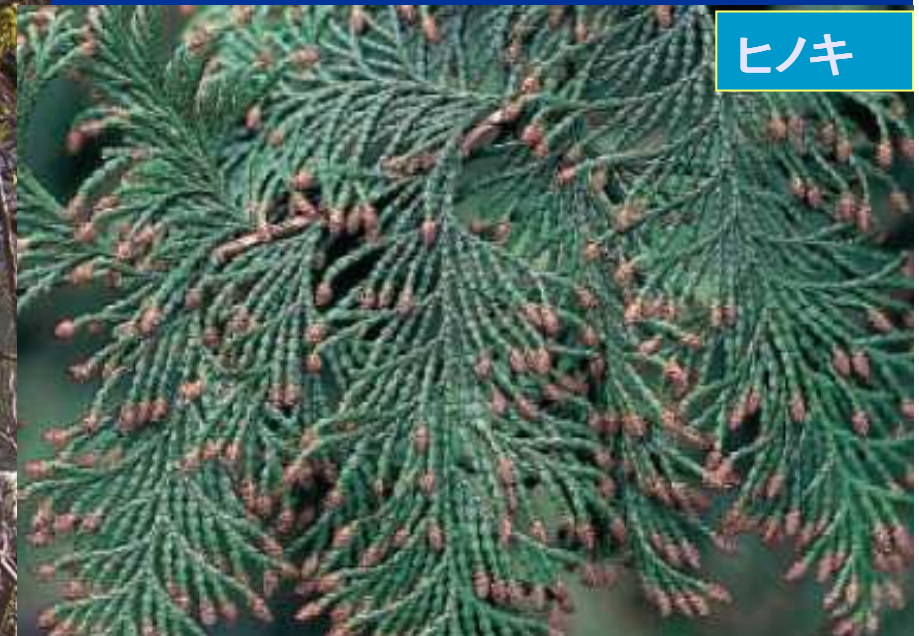
ハンノキ(カバノキ科)

春から初夏 シラカバ(カバ
ノキ科)

ハンノキ



ヒノキ



花粉症環境保険マニュアル2009より

花粉症を起こす スギ・ヒノキ以外 の植物(2)

初夏から秋

カモガヤ(牧草;イネ科)

オオアワガエリ(イネ科)

カモガヤ



花粉症環境保険マニュアル2009より

花粉症を起こす スギ・ヒノキ以外 の植物(3)

晩夏から秋

ブタクサ(キク科)

ヨモギ(キク科)

カナムグラ(クワ科)



布タクサ



ヨモギ

早過ぎる花粉症について

ハンノキ



シラカバの仲間です。湿地や荒地に普通に生えているハンノキは1月から花粉が飛ぶため、今の時期から、花粉症の症状がある方はこれによるものかもしれません。スギ花粉症を持つ20%近くの方はハンノキにも反応があるそうです。

花粉症と食物アレルギー(1)

- 最近、ハンノキだけでなく春に花粉が飛ぶシラカンバなどカバノキ科の木(これらは近くになくても花粉は100km以上の距離を飛ぶ)やヨモギやブタクサなどの雑草に対する花粉症が、様々な植物性の食べ物に含まれるタンパク質に対し交差反応を起こし、口内アレルギー症候群(OAS)の原因となっていることがわかってきました。

花粉症と食物アレルギー(2)

- **口内アレルギー症候群(OAS)**では原因となる食物を食べて通常、15分以内に口の中、くちびる、のどに刺激、かゆみ、ひりひり感、突っ張り感などが現れます。さらにじんましん、腹痛、嘔吐、下痢、重症になると喉頭閉塞感、喘息、アナフィラキシーなどを起こすこともあり注意が必要です。

カバノキ科の花粉症による 口内アレルギー症候群(OAS)

アレルギー・免疫
17(6)1031-1038
2010より

飛散時期	花粉症	OASを起こすとされる食物
1-4月	ハンノキ	リンゴ、桃、イチゴ、メロン、スイカ、大豆、キウイ、オレンジ、山芋、マンゴー、アボカド、ヘーゼルナッツ、ニンジンセロリ、ジャガイモ、トマト
4-6月	シラカンバ	リンゴ、桃、洋ナシ、イチゴ、メロン、オレンジ、キウイ、クルミ、アーモンド、ヘーゼルナッツ、ニンジン、セロリ、ジャガイモ、ココナッツ、マスタード、ピーナッツ

カバノキ科以外の花粉症による 口内アレルギー症候群（OAS）

アレルギー・免疫
17(6)1031-1038
2010より

飛散時期	花粉	OASを起こすとされる食物
2-5月（ヒノキ科）	スギ・ヒノキ	トマト
4-10月（イネ科）	カモガヤ、オオアワガエリ	メロン、スイカ、トマト、ジャガイモ、タマネギ、オレンジ、セロリ、キウイ、米、小麦
8-11月（キク科）	ブタクサ	メロン、スイカ、バナナ
	ヨモギ	ニンジン、セロリ、ピーナッツ、ヘーゼルナッツ、ジャガイモ、トマト、キウイ、マスタード

花粉症と食物アレルギー(3)

- このようにカバノキ科、キク科、イネ科植物に対する花粉症が、様々な植物性の食べ物に含まれるタンパク質に対し交差反応を起こした結果、口内アレルギー症候群(OAS; 重症の場合、喘息、アナフィラキシー)を起こすことがあることがわかってきました。果物やナッツ、野菜などをたべて口の中がヒリヒリするとかのどがはれるとかいった場合はアレルギーに詳しい医師に相談したほうがよいでしょう。

花粉症と食物アレルギー(4)

- 口腔内アレルギー症候群(OAS)で医師を受診される際は日記風に**食べ物、他の活動状況と状態**を書いてお見せください。必要なアレルゲン(OASの原因物質)についての診断が要領よく進められ、予防・治療に役立ちます。