

平成30年2月19日記載 文責 内科 大塚伸昭

今年もスギ花粉が飛散する季節になりました。私自身も30才頃からスギ花粉症です。最近は何年か免疫機能が低下しているせいか？花粉症の症状は軽くなっていますが、抗アレルギー剤は服用します。また、エビ、蟹などの甲殻アレルギーでもありますが、これは釣りの餌になるオキアミ（エビのような形）を触るようになってからです。



オキアミ

釣りをする人なら御存知かと思いますが左図がオキアミ。初めは触ると痒みが出ただけでしたが、そのうちに皮膚がかぶれて剥離するようになりました。オキアミの成分が皮膚から吸収されて血中で抗体が出来たために、その数年後に今迄全くエビを食べてもアレルギーは出なかったのに蕁麻疹が全身に出現しました。

このような形のアレルギーは以前問題になった「茶のしずく石けん」でもみられます。石けんに小麦粉の成分が含まれていたために皮膚（傷ついたりした部分）や眼、鼻などの粘膜から吸収して小麦に対するアレルギーが出現したと考えられます。小麦の入った食品を食べて重篤なアレルギーが出現した方もいます。



ぎっしり花粉が詰まった雄花

スギ花粉症に無関係の人は山のスギの色の变化など余りにしないかもしれませんが私のような花粉症の人間は冬の寒い季節から変わりゆく茶色の山々を見ると少々憂鬱になります。今年は早くから茶色が濃いので宮崎県内では花粉飛散量も多いかという気がします。

御存知の方も多いかと思いますが、スギやヒノキの雄花、雌花は夏に作られます。このうち花粉を飛散させるのは雄花（左図赤楕円 〇）です。雄花は晴れた天気が多く（雨量が少ない）暑い夏ほど成長します。今年の宮崎県は夏は小雨、猛暑だったので個人的には花粉量は多いような気がしますが、気象協会の宮崎の予想は例年の110~150%（やや多い）程度ようです。



拡大



雄花は鱗（うろこ）のような鱗片（りんぺん）に覆われている



鱗片が開くと左図のように黄色い花粉の沢山入った袋から花粉が飛散する！

花粉が入った袋を葯（やく）と呼ぶ

1つの雄花から40万個の花粉が飛散！



左図がスギ花粉。トゲが沢山ある。スギ1個の花粉の大きさは0.03mm。ちなみに大腸菌の大きさは1/1000mm程度。余談だがPM2.5は2.5/1000mm。PM2.5のPMとはParticulate Matter（粒子状物質）の略。



上は雌花



黄色い花粉飛散は遠くからも見える！



スギが茶色になるのは紅葉のためでもあります。冬に茶色になるのを紅葉と呼ぶのもおかしな話ですが、左写真の様にスギの葉全体が茶色くなるらしいです。この季節に私はスギの木の近くに寄りつけないので花粉症で無い方は見てきて私に教えてください（笑）。

スギ花粉症対策やアレルギー発症のメカニズムについて

花粉症の薬以外の対策はマスク着用や枠の付いたメガネがありますが、あまり効果は期待出来ません。



左写真のようなメガネは私も購入しましたが、隙間から花粉は侵入します。以前バイクに乗っていた時のゴーグルを使用したことがあります。これは効果的でした。但し、日常生活で使用するにはちょっと恥ずかしいですね。マスクも N95 程度でないと実際に花粉をブロックするのは難しいです。マスク周辺から花粉が侵入するので。

花粉を吸い込む空気清浄機など宣伝していますが、部屋全体を正常化するのは無理です。以前購入したことがあります。洗濯物、布団は外に干さず、寝室は花粉症の季節は窓は一度も開けません。帰宅したら衣服に付いた花粉を払うなどと言いますが、効果はそれほど期待できません。また、鼻水が出るのだから水分を制限した方がよいなどといった誤った情報をネットで見かけますが、水分摂取とは全く関係ありません。医師の中にもこのような事を言う人がいますが、これは花粉症に罹患したことが無いから病気のことがわからないのです。ただし、お酒は鼻咽腔血管拡張（鼻粘膜の腫脹）する事などで花粉症はひどくなります（これは私がお酒を飲むので良く分かります；笑）。

アレルギー発症のメカニズム

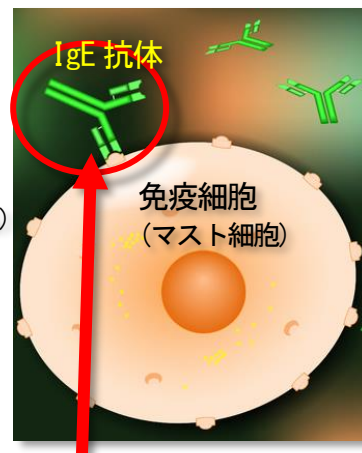
アレルギーには花粉症のように直ちに反応が起こる **I 型（即時型）** やツベルクリン反応や接触性皮膚炎のような **IV 型（遅延型）** まで 4 種類があります。I 型はヒスタミンやセロトニンなどの化学物質による反応でハチに刺されたり、薬物などで起こる **アナフィラキシーショック** などが含まれます。



スギ花粉
(抗原；アレルゲン)

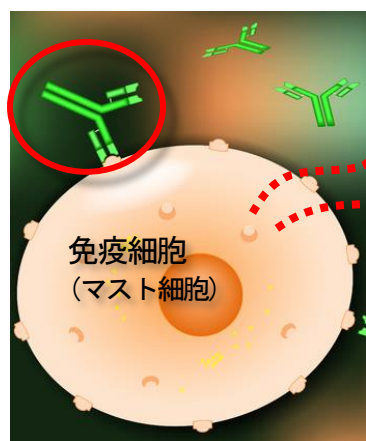


花粉が体内に入ると
IgE 抗体が働く！
(敵が攻撃してきた！と考える)



IgE 抗体が免疫細胞（マスト細胞）と結合

花粉が体内に侵入すると **IgE 抗体**（スギ花粉に対する抗体）が出来ます。花粉症で無い人にはこの抗体が出来ません。ワクチン接種時の抗体は体の免疫を高めるので有用ですが、スギ花粉症の場合には不要な悪さをする抗体です。症状が軽く花粉症か確認したい場合は血中のスギ抗体を調べれば分かります。



ヒスタミンやセロトニン
などの化学物質が放出（脱顆粒）

IgE 抗体が免疫細胞（マスト細胞）と
結合するとヒスタミンやセロトニンが
放出

マスト細胞が IgE 抗体と結合して **ヒスタミン**
以外に **ロイコトリエン** など多数の化学物質を
産生する

ヒスタミン等の化学物質が **粘液分泌（鼻汁）**
血管透過性亢進、平滑筋収縮（気管支平滑筋
収縮による呼吸困難など）、血管拡張などを
起こす。

※スギ花粉ではアナフィラキシーショックは起こりません

血管拡張によりハチ刺傷のアナフィラキシー
ショックでは血圧低下が起こる

私自身が花粉症なので、自分の治療経験から薬の解説をします。宮崎県ではスギ花粉はバレンタインデーの2月14日頃から飛散し始める事が多く、今年も2月19日現在少し花粉が飛散しています。3月末~4月初め頃まで飛散は続きます。スギとヒノキの花粉は蛋白質の構造が似ているのでスギ花粉症の人はヒノキにもアレルギーのある人がいます。ヒノキは宮崎では3月末頃から飛散し始めるので4月~5月迄症状が持続する人はヒノキ花粉症の可能性がります。

医薬品以外の治療法について

今迄話題になった治療法（甜茶^{てんちゃ}など）は総て試しましたが効果は期待出来ません。乳酸菌製剤が効果があるというニュースを見ますが、これも疑わしいです。スギ花粉飛散が少ない年がありますので、このような年に試して効果があったと勘違いする人もいます。

点眼薬



スギ花粉症は眼が痒くなり、眼瞼周囲の皮膚も赤くなることがあります。内服薬と同様の抗ヒスタミン効果や化学物質抑制をうたった点眼は多く販売されていますが、点眼薬単独では効果は余り期待出来ません。

点鼻薬



点鼻薬も多数販売されていますが、これも単独使用での効果は余り期待出来ません。また、点鼻薬によっては使用後に逆に症状が悪化することもあり、注意が必要です。鼻の入り口付近に塗布するタイプもありミントの成分が入った商品もあります。鼻がスーッと気持ちが良いので私は時々使用します。ただ、CMのように花粉を鼻の入り口でブロックするというのは無理でしょう。

内服する抗アレルギー薬



やはり基本的には抗アレルギー薬服用が良いと思います。私自身が35年前から総ての抗アレルギー薬を試してきましたが、最近では眠気の少ない製品もあり効果も期待出来ます。病院で使用されていた薬が一般の薬局でも販売されておりアレグラ、アレジオンなどがあります。私自身は1日1回の服用のアレジオン(20mg)を一般の薬局で購入しています(CM料を製薬会社からもらっているわけではありませんが；笑)。私は2月初めから服用し始めました。宮崎ではこの時期程度から服用開始しても良いような気がします。

アレグラを一般の薬局で購入すると、1錠当たりの値段は病院で処方されるジェネリックより高くなるような気がするかもしれませんが、病院では初診料(再診料)や調剤料など加算されるので一回購入する場合は殆ど変わらないと思います。アレジオンは逆に一般の薬局で購入した方が安いようです。

抗アレルギー薬服用でも効果が無い場合

アレグラ(フェキソフェナジン)やアレジオン(エピナス塩酸塩)にはヒスタミン受容体(H1)拮抗作用などがあり、以前の薬に比べて症状緩和率が高くなっています。効果が無い場合には別の抗アレルギー薬を試しても良いと思います(個人差があるので)。それでも効果が無い場合は第一世代の抗ヒスタミン薬を服用すると良いと思います。ポララミン(クロルフェニラミンマレイン酸塩)などは効果があると思いますが、残念な事に眠気やだるさが出ます。私はアレグラやアレジオンが発売される前には抗ヒスタミン薬を眠前に1/2、或いは1/4に自分で分割して服用していました。

根本的治療の舌下療法

スギエキス舌下療法は長期間医療機関を受診する必要があり、完全に薬が不要になる率は30%程度。症状緩和する(薬の量が減るなど)率は70~80%程度はあります。また、私のような高齢者には期待出来ません。若い方で症状がひどい人は試しても良いかもしれません。