



## はじめに

まもなくスギ花粉症の人にとってはつらい季節がやってきます。関東地方では例年、2月上・中旬ごろからスギ花粉が飛び始めるとされていますが、実際には秋ごろからわずかに飛んできています。みなさんの中にもすでに症状が出ている人もいないのでしょうか。今回はスギ花粉症によるアレルギー性鼻炎について解説していきます。

## スギ花粉症とは？

スギ花粉症は、スギ花粉が原因（アレルゲン）となって起こる症状です。平成20年の全国調査によると、日本人の26.5%（約4人に1人）、10歳代～50歳代では34.1%（約3人に1人）と多くみられ、近年明らかな増加傾向にあります。スギ花粉の量が多くなっているだけでなく、生活様式や様々な環境の変化が増加の原因だと考えられます。

スギ花粉症はアレルギー反応によって引き起こされるもので、代表的な症状であるくしゃみ・鼻水・鼻づまりはアレルギー性鼻炎、目のかゆみはアレルギー性結膜炎によるものです。

## どうやって診断するのか？

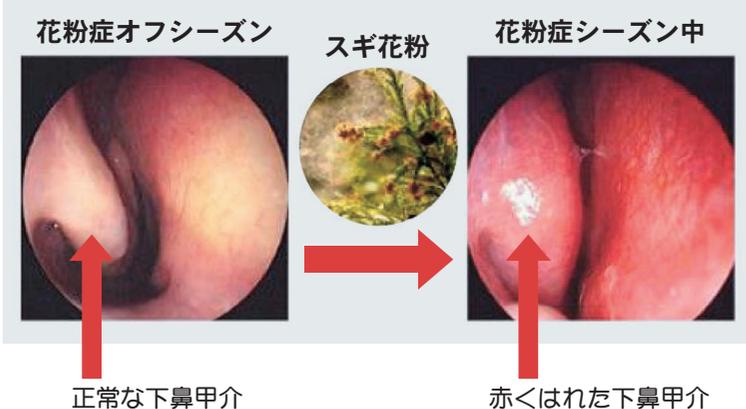
### ①問診

いつごろから、どのような症状があるのか、以前にも同じようなことがあったかなどを確認することが診断の基本となります。

### ②鼻鏡検査

「鼻鏡」と呼ばれる道具を使って、鼻の中の「下鼻甲介」という粘膜を確認する検査です。花粉症の人は赤くはれて見えます（図1）。また、ダニやハウスダストによる通年性アレルギー性鼻炎の人は、白っぽくはれて見えます。

図1 スギ花粉によって変化した下鼻甲介（右鼻内）



※松脳クリニック品川ホームページより引用し、一部改変

### ③鼻汁検査

鼻水を採取し、好酸球という細胞が入っているか調べる検査です。好酸球が見つかればアレルギーが起きている証拠になります。

### ④皮膚テスト

皮膚に注射などでスギ花粉エキスをいれると、スギ花粉に対する抗体を持っている人は赤くはれます。抗体とは、アレルギー反応を引き起こすきっかけになるものです。

### ⑤血液検査

スギ花粉に対する抗体の量を調べる検査です。

## 治療法は？

### ①薬物療法

最も一般的な治療法で、抗アレルギー薬という内服薬と鼻噴霧用ステロイド薬を使います。抗アレルギー薬はいくつかのタイプに分類されますが、その中で最も多く使用されるのは、第2世代の抗ヒスタミン薬です。たくさん種類の薬が発売されていますが、それぞれに特徴があるので、耳鼻科医とよく相談して処方してもらいましょう。

そして大切なのは、初期療法といって症状が出る前から治療を始めることです。個人差もありますが、抗アレルギー薬の多くは飲み始めてから充

分な効果がみられるまでに約1～2週間かかるからです。そのため、特に毎年重症になる人は地域にもよりますが、1月下旬～2月上旬には薬を飲み始めることをお勧めしています。

### ②アレルゲン免疫療法

アレルゲン免疫療法は、皮下に注射する「皮下免疫療法」と、舌の下に治療薬を滴下する「舌下免疫療法」に分けられます。アレルゲン免疫療法は、アレルギーの原因である「アレルゲン」を少量から投与することで体をアレルゲンに慣らし、症状を和らげる治療法です。治療法の中で唯一、アレルギーを治せる可能性があり、約70%に有効と考えられています。皮下免疫療法の歴史は長いのですが、注射であるために痛みを伴うことと、治療の初期は徐々に増量するため、頻繁に通院する必要があることからあまり普及していません。

一方、舌下免疫療法は日本では約2年前から始まった治療法で、注射ではないため痛みはなく、自宅で行えるのでこれからの普及が期待されています（ただし、現在、舌下免疫療法の対象年齢は12歳～65歳となっています）。ただ、スギ花粉が飛んでいない時期も続け、3～5年間継続することが推奨されており、スギ花粉が飛んでいる時期は治療を開始することができません。

また、軽度なものがほとんどですが、皮下免疫療法では注射部位のかゆみ・はれ、舌下免疫療法では口の中のかゆみ・はれなどが起こることがあります。まれに、息苦しさやショック症状などの「アナフィラキシー」といった重篤な副作用が出ることもありますので注意が必要です。

### ③手術療法

重症な鼻水に対する手術もありますが、手術療法の一番の目的は鼻づまりの改善です。外来で行えるものから入院が必要なものもありますが、手術療法は根本的な治療法ではありません。

## おわりに

最後になりますが、最も大切なことはスギ花粉を避けることです（図2）。これは治療の第1歩で、自分にしかできないことです。

どの治療法を選択するかは症状や重症度によって異なります。また、ライフスタイルも考慮する必要があります。毎年スギ花粉症によるアレルギー性鼻炎でお困りの方は、耳鼻科を受診し、医師と一緒に治療方針を決めましょう。

図2 スギ花粉の回避方法



（相模原市医師会 田中 健二郎）

