

緑の屋根の時計台



第35号 平成21年2月20日発行 編集責任者 江尻倫昭



「通年制」と「季節性」のアレルギー性鼻炎

風邪をひいたわけでもないのに「くしゃみ、鼻水、鼻づまり」に悩まされ、集中力が落ちて日々の仕事にも差し支える、そんな人の多くが病院へ行くといわれます。アレルギー性鼻炎は、年間を通して起こる「**通年性**」と一定の季節に限って起こる「**季節性**」の二種類に分けられます。「**通年性**」の主な原因は**ハウスダスト**ですが、中でも多いのはダニです。ダニ以外の原因には猫や犬などのペットが知られています。「**季節性**」のほとんどはスギやヒノキ、ブタクサなどの**花粉**が原因です。

鼻炎は体の防御反応?

ハウスダストやスギ花粉など、アレルギーを起こす原因物質を「**アレルギー**」といいます。アレルギーが鼻に入ると、アレルギーの侵入を防ぐかのように鼻がつまります。また、くしゃみや鼻水という症状でアレルギーを体の外に追い出します。このように、アレルギー性鼻炎は体にアレルギーが入らないようにする一種の防御反応として起こっていると考えられます。

症状はくしゃみ・鼻水・鼻づまり

アレルギー性鼻炎の症状は、一日に何度も繰り返すくしゃみと、水のように流れる鼻水、鼻づまりが特徴です。これらの症状は、鼻の粘膜に存在する肥満細胞と呼ばれる細胞から、ヒスタミンやロイコトリエン、トロンボキサンという化学伝達物質が放出されることで起こります。ヒスタミンは鼻の神経を刺激してくしゃみ・鼻水に、またロイコトリエンやトロンボキサンなどは血管を刺激して鼻づまりに関係していると考えられています。

◆スギ花粉の回避◆

1. 花粉情報に注意する。
2. 飛散の多い時期の外出を控える。
3. 飛散の多いときは窓、戸をしめておく。
4. 飛散の多いときは外出時にマスク、メガネを使う。
5. 表面がけばけばした毛織物などのコートの使用は避ける。
6. 帰宅時、衣服や髪をよく払い入室する。洗顔、うがいをし、鼻をかむ。
7. 掃除を励行する。



症状のタイプは薬の選び方に影響します。



治療

治療目標の第一は「症状はあってもごく軽く、日常生活に支障がない。薬もあまり必要としない状態」に持っていくことです。この目標を達成する治療には、薬物療法、特異的免疫療法（減感作療法）、手術療法、アレルギーの除去と回避があります。

治療薬を選ぶためには、「くしゃみ・鼻水型」「鼻づまり型」といった鼻炎のタイプを区別し、重症度を判定することが必要です。

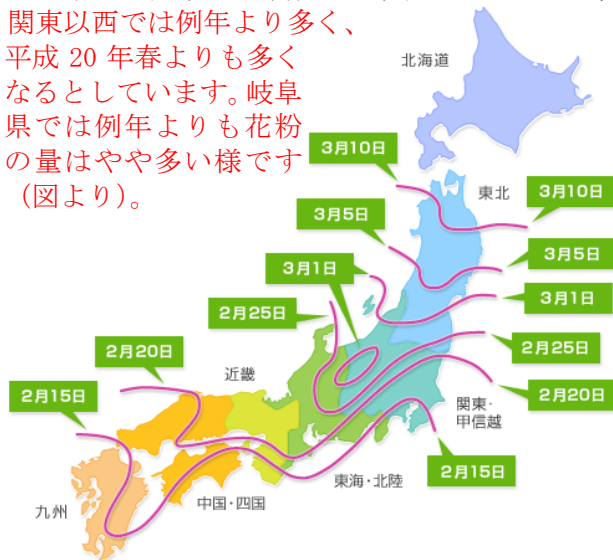
「初期療法」のメリット

花粉症の治療では、花粉の飛び始める二週間くらい前から症状を抑える予防薬（抗アレルギー薬の内服、点鼻、点眼）の使用を始め、シーズン中も継続するとより高い効果が期待できるといわれています。花粉症などのアレルギーは、症状が悪化すると薬が効きづらくなります。しかし、軽いうちに薬を使い始めると、花粉の飛散量が多くなった時期でも症状をコントロールしやすく、そのシーズンの症状を軽くすることができます。とくに、毎年の症状が中等症以上になる方で、薬にシーズンを乗り切りたいと考えている方にお勧めです。

2009年 全国花粉飛散予測

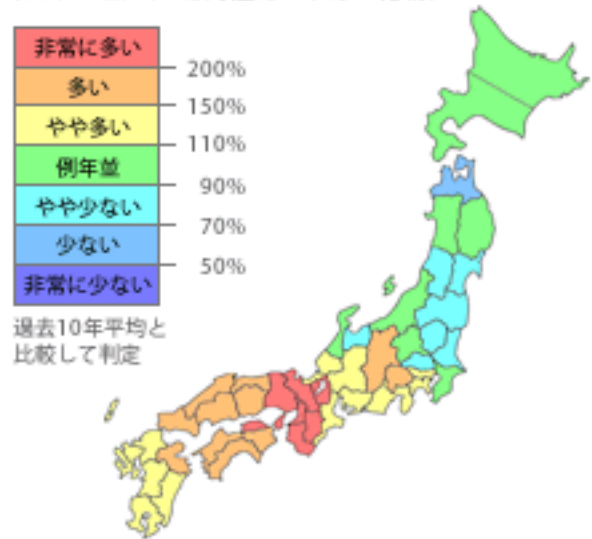
2009年春のスギ花粉の飛散開始は例年より10日前後早まると予測されます。

その年の春の花粉総飛散数は、前年のスギ及びヒノキの花芽調査によって予測されますが、近畿・中国地方で行った調査では、例年よりも多くの花芽が生育していることが確認されました。日本気象協会が発表する花粉総飛散数予測は、平成21年春のスギ、ヒノキ（北海道域はシラカバ）花粉の総飛散数が、北日本では例年及び平成20年春より少なめで、**南関東以西では例年より多く、平成20年春よりも多くなるとしています。**岐阜県では例年よりも花粉の量はやや多い様です（図より）。



平成21年花粉予測【例年比】

(スギ+ヒノキ 北海道はシラカバ花粉)



休診のお知らせ

☆2月28日（土）終日

「認定産業医研修会」のため休診いたします。

☆3月21日（土）終日

「日本循環器学会」のため休診いたします。

☆4月20日（月）終日

古川祭りのため休診いたします。

ごあんない

最近、インフルエンザや胃腸風邪がはやっております。医院にお越しの際は、玄関にマスクが置いてありますので是非お使いください。



江尻内科循環器科クリニック

飛騨市古川町上気多631-1

Tel 0577-74-0041 Fax 0577-74-0057

診療時間 (月~土)午前8:30~12:00 午後3:30~6:30

水曜午後休診、土曜午後は1:30~4:00

<http://www.ejiri-clinic.info>

