

# 健康寿命

## 延ばすには

36

長野松代総合病院医師 前川 智

寒い日が続いていますが、皆さまは風邪をひいたりせず、お元気で過ごしてでしょうか。早く暖かい春になってほしいものですね。そう言いたいところですが、春がお好きでない人もたくさんいると思います。その一番の原因が「花粉症」だと思います。

### 花粉症

花粉症は、スギなどの植物の花粉が原因で起こるアレルギー疾患で、日本では約60種類の原因植物が知られています。くしゃみ、鼻水といった鼻の症状や目のかゆみ、充血といった目の症状が一般的ですが、人によっては皮膚のかゆみ、のどの痛みやかゆみ、せき、

頭痛、発熱などあらゆる症状が現れます。花粉症は「国民病」ともいわれ、ウエザーニューズが2024年に公表した調査結果では、日本人の2人に1人が

花粉症の可能性があると報告されています。実は、私も3年前から花粉症を発症してしまい、決して春がうれしくない季節となりました（涙）。

ます。また、関西ではスギと並んでヒノキも植林面積が広いので、ヒノキも要注意です。一方、北海道にはスギやヒノキが少なく、シラカンバ属（カバノキ科）が多いという特徴があります。長野県では、花粉症の原因としてスギが最も多く、次いでヒノキとなつてい

ます。ウエザーニューズの25年の花粉症の予想によると、長野県では3月中旬ごろにスギ花粉、4月上旬ごろにヒノキ花粉の飛散ピークを迎えるようです。読者の中には、すでに花粉症を発症している人もいます。

花粉症の対策をすれ

ばいのでしょうか。まずは、マスクや眼鏡を用いて花粉が体内に入り込むを防ぐことが有効です。マスクは、花粉の飛散の多いとき

には吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を少なくさせる効果が期待されています。

重症の花粉症の場合、上記のような薬物療法（対症療法）では効果が乏しい人もいます。そのような人を中心に、

## 舌下免疫療法で体質改善

また、花粉の飛散は昼前後と夕方が多いので、この時間帯の外出を避けるのも有効です。特に晴れて気温が高い日、空気が乾燥して風が強い日、雨上がりは注意を）

それでは、どのような

この3年間、点眼薬と飲み薬で対応していましたが、効果が現れるまでに最低数カ月から1年かか

り、3年から5年間の継続治療が推奨されます。そして治療終了後、内服を継続した期間と同じ年数だけ効果が持続するとされています。私の父と弟は、花粉症の症状が強いため、数年前からこの治療を行い、花粉症の症状が良くなったと非常に満足しています。

春という季節は、本来寒い冬から解放される「いい季節」です。花粉症の予防・治療により、春の素晴らしさを体感したいものです。

（第4土曜日に掲載）

### 花粉症を発症したら

#### 対策

- ◎ マスクや眼鏡で防ぐ
- ◎ 花粉の飛散が多い昼前後と夕方の外出を避ける（晴れて気温が高い日、空気が乾燥して風が強い日、雨上がりは注意を）

#### 治療

- ◎ 点眼薬や点鼻薬などの局所療法
- ◎ 抗アレルギー薬の飲み薬を服用
- ◎ 舌下免疫療法（内服薬による体質改善）  
⇒効果が現れるまでに最低数カ月から1年かか、3年から5年間の継続治療を推奨



また、花粉の飛散は昼前後と夕方が多いので、この時間帯の外出を避けるのも有効です。特に晴れて気温が高い日、空気が乾燥して風が強い日、雨上がりは花粉飛散が多いため注意が必要です。

花粉症も他の疾患と同様に、予防でなんとかなるに越したことはないのですが、治療が間に合わない場合は、必要に応じて治療を受けることも少なくありません。

花粉症も他の疾患と同様に、予防でなんとかなるに越したことはないのですが、治療が間に合わない場合は、必要に応じて治療を受けることも少なくありません。