


	花粉症、あなたはどうしていますか?	1ページ
	子どもの腹痛の原因は?	2ページ
	糖尿病フポイントアドバイス 糖尿病性骨減少症～骨折を予防しよう～/「糖尿病教室3月」のお知らせ	3ページ
	アレルギー教室のクッキング/外来からのお知らせ/外来診察のご案内	4ページ

花粉症 あなたはどうしていますか?



すぐできる対策から、「根本」治療の免疫療法まで

3月はスギ花粉の季節、長い冬が終わり、ぽかぽか暖くなる春なのに、花粉症の方には憂うような季節ですね。今、花粉症を持つ方は日本人の4人に1人、さらに小さなお子さんにまで広がり、発症の低年齢化も問題になっています。今回はこの季節を乗り切るためのお話をしましょう。

●自分でできる花粉症対策は?

スギ花粉が鼻や眼に入って、アレルギー反応を起こすのが原因ですから、対策はまず原因を避けることですね。

- ★めがねやマスク防止などで鼻眼をガードしましょう。
- ★帰宅後は手洗い、うがい、洗顔、そして上着を玄関ではたく（花粉がつきやすいウールの服はさげましょう）
- ★天気予報で花粉飛散予測をみて、多い日には、窓を開けない、洗濯物、ふとんを外に干さない。不要な外出ならば、キャンセルすることも。
- ★たばこは粘膜を傷つけますよ。禁煙ができないヒト、この季節がチャンスです。
- ★規則正しい生活、ストレスをためないこと。

●薬物（おくすり）療法は?

今、花粉症に対してはよいお薬がたくさん出てきました。くしゃみ、鼻水などの原因になるヒスタミンをブロックする抗ヒスタミン薬、鼻づまりなどの原因になるロイコトリエンをブロックするロイコトリエン拮抗薬、炎症を抑える点鼻、点眼のステロイド、その他、抗アレルギー薬の内服、点鼻、点眼など、病院を受診して、あなたにあう薬を処方してもらいましょう。抗ヒスタミン薬は眠気などの副作用がありましたが、最近の新しい薬は眠気が少なくなっています。これらの薬剤の使い方は医師向けに「治療ガイドライン」もでているので、ガイドラインに沿って治療される先生ならば安心です。

●「根本治療」：免疫療法って?

よいお薬があるといいましたが、残念ながら、これらは症状を「コントロール」してくれるものの、「なおす」薬ではありません。毎年、シーズンになったら服用しなければなりません。しかし、「なおせる」可能性をもつ治療法もあるのです。アレルギー免疫療法といいますが、

アレルギーエキスを少量から皮下に注射、少しずつ増やしていった、からだに花粉に対する防御的な免疫反応をつくらうという治療です。

この治療は古くから行われてはいたのですが、このころは「手っ取り早い」お薬の方にシフトして、忘れかけられていました。ところが、最近、研究の進歩で、この免疫療法がアレルギーを抑える免疫力をつけることが細胞・分子レベルで明らかになり、見直されています。三重病院でもこの治療を受けた方は、憂うつだった季節がたいへん楽になったと喜んでおられます。ただ、問題がないわけではありません。アレルギーを注射するわけですから、注射部位が赤く腫れるなどの局所のアレルギー反応は起こります。ときには、全身のアレルギー症状を起こしてしまうこともあります。治療を続けていくうちに、このような副反応は少なくなっていくのですが、最初はどうしても起こってしまいます。また、早く確実に効果が期待できる急速免疫療法を行うため、約1週間の入院も必要です。現在、副反応の少ない改良アレルギー、注射ではなく「口にふくむ」だけの舌下免疫療法などの研究も進んでいますが、実用化まではもう一步の状態です。

このようなことがあっても、治したいという気持ちをもたれる方は、アレルギー科外来までご相談ください。この花粉シーズンが終わってから、次のシーズンまでの間はいつでも治療が可能です。

(臨床研究部長、アレルギー科医長 藤澤隆夫)

その他、免疫療法ではダニ、ハチのアレルギーに対する治療も可能です。食物アレルギーもまだテスト段階ではありますが、牛乳の経口免疫療法によって（少しずつ飲んでいく方法。これも安全のため入院が必要です。）、一滴の牛乳でもひどいアレルギー症状を起こしていた方が、50mlを毎日飲めるようになりました。新しい治療は少しずつですが、進んでいます。