

女医さんが診る

テアテ  
診察室

8

アレルギー科

## 花粉症

多くの人が悩まされている花粉症。そもそも花粉症とはどんな症状なのでしょう。快適にシーズンを乗り切るために、お話を伺いました。

## 花粉が原因のアレルギー反応

花粉症というくしゃみ、鼻水、鼻づまりが三大症状と言われますが、これらは鼻で起こる花粉が原因のアレルギー反応(Ⅱアレルギー性鼻炎)です。皮膚が痒くなるじんましんや、目で起こるアレルギー性結膜炎もあり、これらも原因が花粉であれば「花粉症」であると言えます。

2月頃のスギ・ヒノキから始まり、ハンノキ・シラカバなどの樺の木、イネ科など季節・地域ごとに原因植物は変わりますが、花粉が飛べばどこでも誰でも花粉症を起こす可能性はあります。

さらには花粉症の人が果物や生野菜を食べると口が腫れたり痒くなる口腔アレルギー症候

群(PFAS)もあります。これは花粉のアレルゲンと果物や生野菜に含まれるアレルゲンの交差反応が原因で起こります。

## 花粉に負けない体づくりと免疫療法

まずは花粉が体内や家の中に入らないようにする「防御」が基本です。アレルギーは体調に左右されます。普段は悩まされていても、体調が良ければ症状が出ないこともありますので、早寝早起きをする、朝食を摂る、食生活を直すなど生活習慣を整え、基礎体力をつけることで症状が改善しやすくなります。

その上で早い時期から予防的に薬を飲み始めたり、免疫療法を行うと症状を軽くすることができますので、ぜひ一度病院でご相談ください。

ワンポイント  
アドバイス

## 最近注目されている 舌下免疫療法 (ぜっかめんえきりょうほう)

アレルギーの原因物質を含む治療薬を舌の下に投与する免疫療法です。この免疫療法は以前の様に皮下注射ではないので自宅で投与することができ、3年から数年間継続することで症状が軽くなることが期待されます。スギ花粉症の舌下免疫療法は5歳から行えます。

舌の下に薬を置いて  
そのまま1分

つばを飲み込む

Doctor



藤谷 宏子 先生

一般社団法人大阪府女医会 副会長  
医療法人博友会 藤谷クリニック 理事長  
日本アレルギー学会専門医  
日本小児科学会専門医  
日本医師会産業医