

【特集】 原因と症状を把握して アレルギーの 基本と 花粉症対策

春になると、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどに
悩まされる人は少なくありません。

花粉症は、季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれます。

つらい季節が少しでも過ごしやすくなるように、

アレルギーの基礎知識と

今日からできる対策について教えていただきました。



藤谷クリニック 藤谷 宏子 (ふじたにひろこ)先生



危険な症状を防ぎ、 有効な対策をとるために

ハウスダストやダニ、花粉、食品や金属など、アレルギーの原因・症状は多岐にわたります。まずは自分が何のアレルギーなのか、どのくらい症状が重いのかを正確に知ることが大切です。



「アレルギー」とは？

ハウスダストやダニ、花粉などの特定の抗原（アレルギー）に対して免疫が過剰に反応し、身体に不利益な症状が出ることをアレルギーといえます。アレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎、蕁麻疹などのほか、頭痛や腹痛、下痢といった症状も、アレルギーの原因になっていることがあります。アトピー性皮膚炎や気管支喘息ぜんそくにもアレルギーによって引き起こされている面があり、頭のとっぺんから足のつま先まで、人それぞれにさまざまな症状があらわれる可能性があります。気圧の変化や温度差、ストレスなどがきっかけになることもあり、遺伝も要因の一つです。

まずは自分の アレルギーを知ること

ご自身でアレルギーを疑われても、市販の薬で対処するなどして、なかなか受診に至らない人は少なくありません。しかし、自分なりの対処法で思わしい結果が得られなければ、専門医を受診して、きちんと検査を受けられるこ

とをおすすめします。

アレルギーにはさまざまな症状があり、アナフィラキシーという重篤な状態に陥ることもあります。アナフィラキシーとは、複数の臓器で激しいアレルギー反応が起こることです。短時間で症状があらわれるのが特徴です。たいていは皮膚症状から始まり、呼吸困難になったり、

下痢や嘔吐を引き起こしたりします。その中でも重症な場合は、ショック症状を起し、意識を失い、血圧が下がって命に関わることもあります。これをアナフィラキシーショックといいます。そういった危険な症状を防ぐためにも、ご自身のアレルギーについて正確に知っておくことが大切です。日本

アレルギー学会で公表している専門医のリストを参考にしながら、医療機関を受診されることをおすすめします。そして、症状がひどくならないうちに治療を始めることが重要です。

アレルギーと 上手に向き合う

アレルギーは、治療を始めたからといってすぐに治るものではありません。長く付き合っていく必要がありますので、対策においても無理をしないことが大切です。例えば食物アレルギーなら、特定のアレルギーを使わない食品なども活用しながら、ご自身の症状と向き合っていくのがよいでしょう。

アレルギー検査の例

血液検査

アレルギー反応を引き起こすIgE抗体の数値を測り、どんな抗原に反応しているかを調べる。



プリックテスト

皮膚に直接抗原を少量たらし、専用の針で小さな傷をつけて反応を見る。



パッチテスト

抗原の成分がついたシールを皮膚に貼りつけて反応を見る。



経口負荷テスト

該当する食品を少量ずつ摂取して反応を見る。



花粉症対策の第一歩は 原因の花粉をつきとめること

花粉症かもしれないけれど、市販薬でしのいでいる。それなら一度、検査を受けてみませんか？
症状改善の糸口が見つかるかもしれません。



今日からできる 花粉症対策

花粉症の対策で一番大切なことは、花粉を吸いこまないようにすることです。マスクや花粉症用メガネ、帽子を着用して花粉が鼻や目の粘膜などに付着するのを防ぎましょう。花粉に加え、PM2.5や黄砂などを一緒に吸いこむことで症状を悪化させている場合もあります。大気汚染情報を確認し、あわせて注意をしてください。

飛散する花粉の種類は、地域や季節によって異なります。また春や秋は動物の毛が生え変わる時期でもあり、空中にただよう動物の毛にアレルギー反応を起こしている可能性もあります。



花粉症と食品の 組み合わせで起こる アレルギー

花粉症の人が特定の果物や野菜を食べると、口の中がイガイガしたり、唇や喉がかゆくなったり、腫れたりすることがあります。「口腔アレルギー」症候群「または「花粉—食物アレルギー」症候群（P.F.A.S.）」と呼ばれる症状です。ほとんどの場合は加熱すれば食べられますが、どの食品にアレルギー症状を起こしやすいかを知っておくことで対策がとれます。

何にアレルギー反応を示しているか、正確なところは検査をしてみないとわかりません。対策の第一歩として、専門医の受診をおすすめします。

花粉症の人が気を付けたい食べ物の例

1~6月	2~5月	4~10月	7~11月
ハンノキ・シラカンバ	スギ・ヒノキ	オオアワガエリ・カモガヤ	ヨモギ
			
リンゴ・サクランボ・モモなど	トマト	メロン・トマト・キウイ・スイカなど	ニンジン・マンゴー・セロリなど
			ブタクサ
			
			メロン・バナナ・スイカなど

※食品で口の中に違和感が生じる場合は、自己判断にまかせず、早めに専門医を受診することをおすすめします。

舌下免疫療法とは？

日本では、スギ花粉症とダニによるアレルギー性鼻炎に対する治療として舌下免疫療法が取り入れられています。アレルギーを含む治療薬を舌の下に投与して免疫をつける根本的な治療法です。少量の治療薬から服用を始め、その後決められた一定量を数年間にわたり継続して服用します。この治療により症状を軽減したり、抗アレルギー剤などの薬剤を減らすことができます。

スギ花粉症の場合、スギ花粉が飛んでいない季節に治療を開始します。患者さんからは、症状が軽くなった、よく眠れるようになった、といった声が聞かれます。

アレルギーに 負けない身体をつくる

体調を崩したら急に症状があらわれたというのは、めずらしいことではありません。アレルギーを持っていても、健康であれば症状は出にくいものです。

また、腸の状態がよければ、アレルギー症状は起こりにくいといわれています。かたよりなく栄養を摂り、善玉菌を補って腸内環境を整え、免疫力をつけましょう。

藤谷 宏子先生

関西医科大学卒業。日本小児科学会専門医・日本アレルギー学会専門医・日本医師会産業界・子どもの心相談医。約15年にわたって勤務医として診療に携わり、平成5年大阪府大阪市に「藤谷クリニック」を開業。管理栄養士や臨床心理士と連携をとりながら、アレルギー疾患を中心に診療にあたっている。