りゅうじんタイムズ vol.8 2018. 3

■TOPICS　『花粉症シーズン到来!!』

花粉症とは、スギ・ヒノキ・ブタクサなどの**植物の花粉**が体内に侵入したときに、それを排除しようとする**免疫反応**により、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの**アレルギー症状**を引き起こす病気です。
季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれており、日本人の有病率は約３割と推計されています。（鼻アレルギー診療ガイドライン２０１３年度版より）
アレルギー性鼻炎は、原因物質（アレルゲン）の種類によって、以下の２つに分類されます。

	季節性アレルギー性鼻炎（花粉症）	通年性アレルギー性鼻炎
主なアレルゲン	スギ・ヒノキ・ブタクサなど約６０種類	ダニ・ペットの毛・ハウスダストなど
症状	くしゃみ・鼻水・目のかゆみなど。	喘息・アトピー性皮膚炎を合併することも。

なぜ、花粉症になるの？

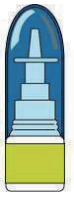
花粉症を発症する人は、遺伝的に**アレルギー体質**であることが主な原因ですが、その他にも**食生活の変化**や、**ストレス**、**自律神経の乱れ**（睡眠不足や不規則な生活）、**排気ガス**などの影響が指摘されています。

治療法は？

花粉症の治療法は、大きく分けて、症状を軽減する**対症療法**と根本的に治す**根治療法**があります。

	対症療法	根治療法
長所	安価で手軽にできる（薬をすぐに処方してもらえる）	アレルギー体質を改善する根本的な治療。
短所	根本的な治療ではないので、毎年の治療が必要。	高価で長い期間（３年ほど）を要する。

対症療法
- 点眼薬、点鼻薬などによる局所療法
- 内服薬などによる全身療法



根治療法
- 減感作療法（抗原特異的免疫療法）

※その他の対策
- マスク
- 花粉防止用めがね
- 帽子
- ポリエステルなどの花粉が付きにくい服
- 花粉防止用スプレー
- 外出後の洗顔、うがいなど

２０１８年　スギ・ヒノキ花粉のピーク予測

２０１８年2月１５日　気象庁発表　（一部改編）

地点	種類	2月			3月			4月		
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
大阪	スギ									
	ヒノキ									
名古屋	スギ									
	ヒノキ									
東京	スギ									
	ヒノキ									