



花粉症の意外と知らない Q&A



Q1 花粉が鼻や目にはいると、どうして花粉症の症状がでるのですか。

体が花粉を外に出そうとするために、「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」「涙」で花粉を洗い流そうとしているのです。

Q2 どんな花粉がいつ飛んでいるのですか。

関東地方では、2月から4月はスギ花粉、4月から5月はヒノキ花粉、6月から8月はカモガヤなどのイネ科花粉、8月から10月はブタクサやヨモギなどの雑草類の花粉が主として飛散します。また、北海道と本州の一部では4月から6月にかけて口腔アレルギー症候群と関連の深いシラカバが飛散します。地域によって飛散する花粉や時期が異なりますのでガイドラインなどで花粉カレンダーを確認ください。（参考：コメディカルが知っておきたい花粉症の正しい知識と治療・セルフケア）

Q3 花粉飛散量は年々増えているのですか。

スギ花粉の飛散量は年によって大きく変動しますが、近年、戦後に植えられたスギの木が大きく成長し、潜在的な花粉生産能力が高い状態になっています。また、気象の温暖化の影響で花粉は多く産生されるようになっているとも言われています。スギ花粉飛散を減少させる方策として、花粉の多い木の抜き伐りや花粉の少ないスギへの品種改良の取り組みが行われています。

Q4 花粉症の治療で舌下免疫療法というのを聞くのですが、どんな治療法ですか。

通常の医療で行われていた免疫療法、いわゆる減感作療法は皮膚への注射により原因の抗原エキスを体内へ入れます。この舌下免疫療法は口の中で舌の下、舌下に抗原エキスを入れて、花粉症の症状を根本から少なくさせようとする根本的治療法です。厚生労働省の研究班で医師主導の臨床試験が行われ、保険診療として広く使えるかどうかの治験も始まっています。

Q5 ヨーグルトは効果がありますか。

腸内細菌を変化させると体内の環境がアレルギーを抑えるようになると考えられています。しかし、ヨーグルトを毎日食べるブルガリアの人でもアレルギーの病気はありますので、花粉症を完全に治すことは難しいかもしれませんし、実際の効果の程度は不明です。