

# 花粉症について

令和2年1月度  
衛生委員会 資料  
産業医 西川菜摘

# 花粉症とは？

花粉症は、花粉によって生じるアレルギー疾患の総称であり、主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎が生じます。

## 原因



- スギ
- ヒノキ
- ブタクサ

他

## 症状



- くしゃみ
- 鼻水・鼻づまり
- 目のかゆみ、涙
- 喉のかゆみ、咳

他

# 花粉症の発症



花粉が  
鼻に入る

鼻の粘膜の知覚神経が  
刺激され  
くしゃみが起こる

くしゃみの反射で  
鼻水が出る

血管の拡張と血管からの  
水分放出により鼻が腫れ  
鼻づまりが起こる



花粉が  
目に入る

ヒスタミンなどが神経を刺激し  
かゆみが起こる

涙が流れる / 目が充血する

# スギ花粉について

花粉症の**約70%**は**スギ花粉症**と推察されています。

日本の国土に占めるスギ林の面積が大きく、  
全国の森林の18%、国土の12%を占めている  
ことが理由のひとつです

花粉症は、スギの生息状況など  
により地域差もみられます



沖縄



東海

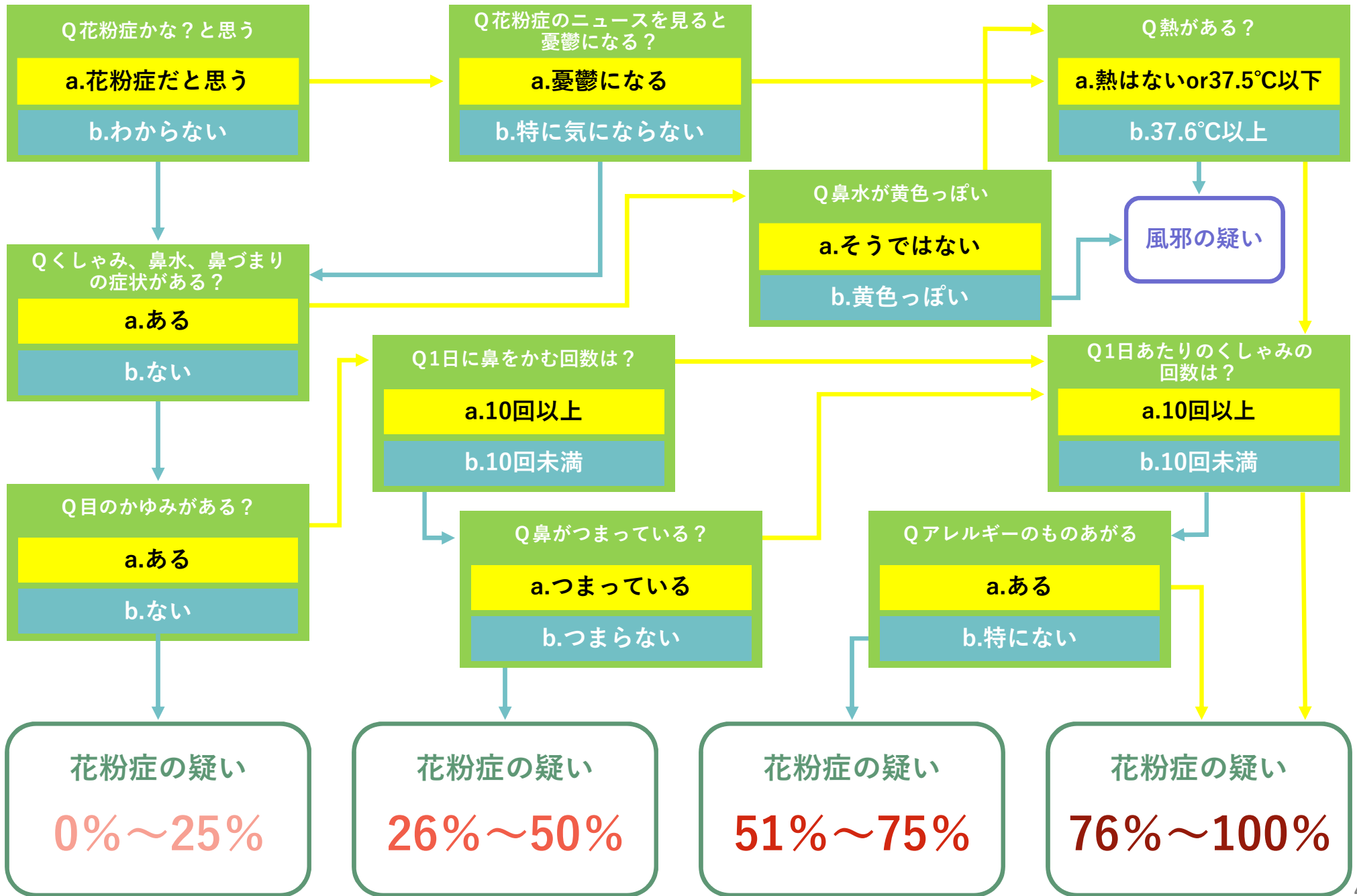


北海道

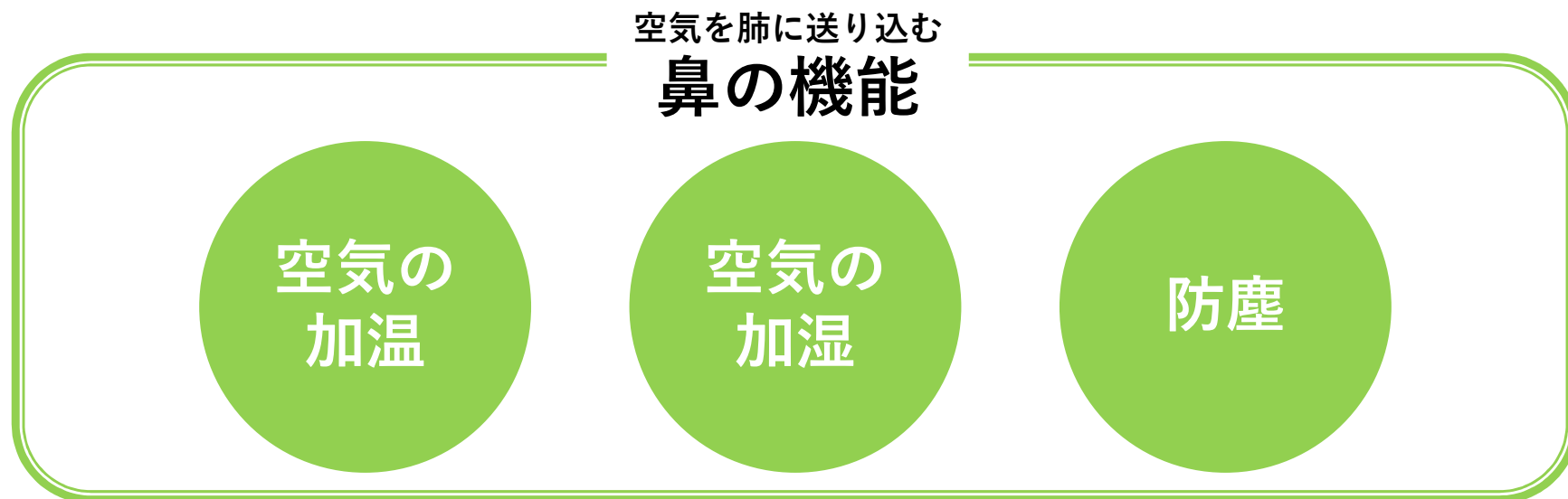


関東

# 花粉症かんたん診断



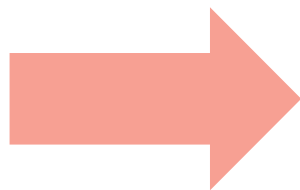
# 花粉症のメカニズム



清浄化された空気を肺に送り込む鼻の機能により、鼻孔から入った花粉は鼻の奥へと運び出されますが、運び出されなかった花粉がアレルギーの原因となるタンパク成分(抗原)を鼻の粘膜に浸透させていきます。



抗原が鼻の粘膜へ  
浸透すると…



異物を認識する細胞と出会い抗原に対する情報がリンパ球の細胞へ送られ、抗体が作られます。  
抗体が待機しているところへ再び花粉が侵入すると、排除しようと反応が起こり、花粉症の症状が発現します。

# 花粉症の治療法

## ①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
- レーザーなどによる手術療法



## ②根治療法



- 舌下免疫療法
- 原因抗原(花粉など)の除去と回避
- アレルゲン免疫療法(減感作療法)



# 花粉症の治療法

## ①対症療法

症状により、様々な薬剤が組み合わせられます。

くしゃみ・鼻水

- 第二世代抗ヒスタミン薬
- 化学伝達物質遊離抑制薬

鼻づまり

- 抗ロイコトリエン薬
- 鼻噴霧用ステロイド薬

強い鼻づまり

- 点鼻用血管収縮薬
- 経口ステロイド薬

### 【薬剤による作用】

- ① 花粉症などアレルギーの病気のとくに体内で増えているアレルギーの細胞を抑える
- ② アレルギーの細胞から症状の原因となる物質（化学伝達物質）が放出されるのを制限する
- ③ ヒスタミン、ロイコトリエンなどの化学伝達物質が神経や血管に作用するのをブロックする

薬剤を上手く使い分けることにより約半数の患者が、症状がほぼ現れることもなく、大きな副作用もなく、高いQOL（クオリティオブライフ）を保ったまま、花粉の季節を過ごせることが分かっています。



# 花粉症の治療法

## ②根治療法

### 舌下免疫療法

2005年に初めて効果が検証された新しい免疫療法です。

アナフィラキシーショックが少なく、効果については経口薬などを上回ることが分かっています。

【方 法】 スギ花粉エキスを舌下に含み2分間そのままにする。その後、飲み込む。

【注意点】 自宅での治療であるため、患者自身がその方法をよく知っておく必要がある。

### アレルギー免疫療法(減感作療法)

症状の重い患者に適応となります。80%以上の患者が軽症、無症状に収まったという研究成果もあり、高い効果が確認されています。

注射で入れた抗原がリンパ球を刺激するため、鼻の粘膜にあるアレルギー細胞が減少することが報告されています。

【方 法】 花粉の抽出液を、最初は濃度を薄くしたものから、その後徐々に濃度を上げ注射する。

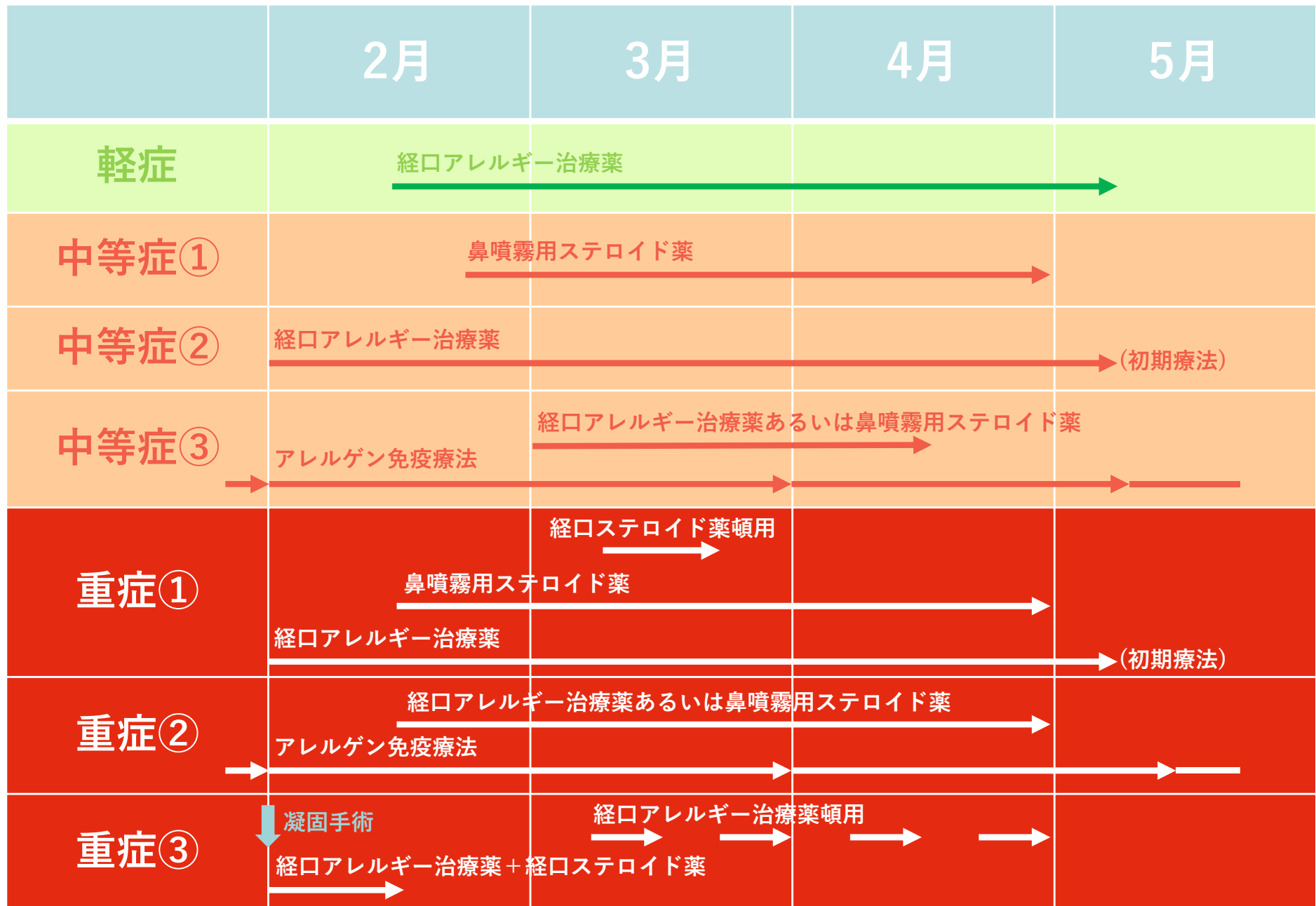
【注意点】 花粉症の季節の3ヶ月以上前から始め、2年以上続けることが必要である。

# 花粉症の治療法

## ②根治療法

	舌下免疫療法	皮下免疫療法
投与経路	舌下（毎日）	皮下注射（通院時）
投与の痛み	なし	あり
全身性の副作用 （アナフィラキシーなど）	皮下免疫療法より 少ない可能性	可能性あり
通院回数	2週間～月1回	増量期：週に1～2回
		維持期：2～4週に1回
投与	自宅（初回のみ医師のもと）	医療機関（医師のもと）
投与後の観察	必要なし （初回投与時のみ30分）	30分
維持用量	変更不可	患者ごとに変更可能
複数抗原による治療	現在は不可能 （方法が未確立）	可能
治療に対する 患者さんの理解力	皮下免疫療法より詳しく必要	必要

# 花粉症の治療例



# 花粉症のセルフケア

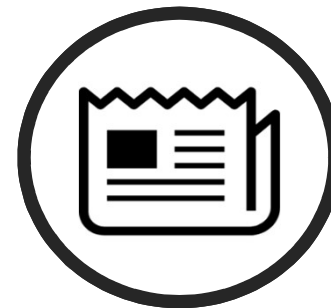
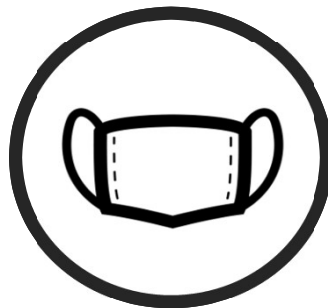
予防のためにはマスクやメガネなどの防御器具が有効です。

花粉症用ではない通常のメガネでも、着用していない場合に比べ目に入る花粉量が半分以下になります。コンタクトレンズは花粉がレンズと結膜の間で擦れるので、花粉の季節にはメガネに替えた方がよいでしょう。

また、治療については花粉症の季節前から行うとより効果的です。



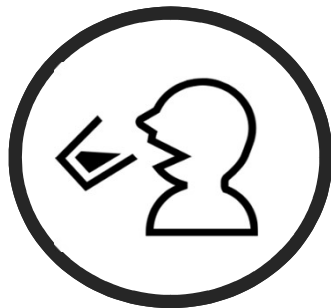
外出時は、メガネやマスクを着用する



花粉情報に注意する



窓、戸を閉めておく



帰宅時は、髪や体をよく払い、  
洗顔・うがいを行い、鼻をかむ



掃除を励行する



毛織物などのコート  
の使用は避ける



飛散の多いときは  
外出を控える