

あちこちで花が咲き始め、街中が明るくなる春が近づいて来ると、なんだか心もうきうきしてくるもの。でもその一方で、目のかゆみや鼻水などの辛い花粉症に悩まされ、「春が一年で一番憂鬱で苦手な季節…」という人も多いのではないのでしょうか。実はメルボルンは花粉症に悩まされる人がかなり多い街。今年は辛い症状が出ないように、万全の対策で臨みましょう。

花粉症とは？なぜ起こる？

花粉症とは、本来は無害の物質（植物の花粉など）が鼻や目などの粘膜に接触したときに、免疫システムが「この物質は身体に対して危険！」と間違っただけの判断をしてしまうから起こるものです。危険だと判断した物質に対して体の免疫システムが攻撃をしかけることにより、発作性反復性のくしゃみ、鼻水、鼻詰まり、目のかゆみなどの一連の症状が出ます。

どんな症状がある？

花粉症の4 大症状と呼ばれるのが以下の4症状です。

- ・ くしゃみ
- ・ 鼻水
- ・ 鼻詰まり
- ・ 目のかゆみ

症状には個人差がありますが、これらの4症状に加えて、以下のようなさまざまな二次症状が出ることがあります。

- ・ 喉に流れる鼻汁による喉の炎症
- ・ 口呼吸をしてしまうことによる喉の乾燥
- ・ 咳
- ・ 目の異物感
- ・ 涙、目やに
- ・ 耳の奥のかゆみ
- ・ 副鼻腔炎、気管支炎
- ・ 頭痛や頭重感、微熱やだるさ
- ・ 下痢、腹痛などの消化器症状
- ・ 花粉症皮膚炎（特にアトピー性皮膚炎の患者は花粉の時期に症状が悪化）

ほかにも精神的な症状として、睡眠不足、集中力欠如、イライラ感、食欲不振や、うつなどの症状を引き起こすことがあります。

花粉症の症状は、風邪の症状に似ているので、花粉症だと気づかずに症状を悪化させてしまうこともあります。なるべく症状の軽い段階で治療を始めることが大切なので、症状が出たらまずはGPにかかるようにしましょう。

花粉症の原因となる花粉

花粉症の原因となる植物は、スギやヒノキだけでなく、実はいろいろあります。原因植物は樹木と草本に大別することができますが、日本ではスギ花粉やヒノキ花粉などの樹木の花粉が多いのに比べて、メルボルンでは、芝、カ

モガヤ、ブタクサなど背の低い草の花粉がかなり多く飛んでいます。日本とメルボルンでは影響を及ぼしている花粉の種類が異なるため、日本では重度の花粉症に悩まされていた人がメルボルンでは全く症状がなくなったり、逆に日本では何ともなかった人がメルボルンに来てから花粉症を発症したという例も多いようです。ほかにもゴマギクや、シドニー周辺ではカベライクサ (asthma weed)、オーストラリア郊外ではシャゼンムラサキなどが飛散しています。

花粉症になるのはなぜ？治らない？

花粉症になるかどうかは、遺伝的体質、生活環境、花粉濃度が関係しています。花粉症は元をたどれば、ぜんそくやアトピーなどと同じ免疫疾患の一種です。花粉症になるのはアレルギー体質の人で、アレルギー体質は残念ながら遺伝します。花粉症は、花粉に接触するとすぐに症状が現れるわけではありません。花粉に接触するたびに体内に「IgE抗体」が蓄積され、ある水準に達すると初めて発症の準備が整った状態になります。これを「感作が成立した」といい、この状態で花粉に接触するとくしゃみや鼻水などの花粉症の症状が現れやすくなります。

昔は持って生まれた体質が原因で花粉症を煩う人がほとんどでしたが、最近では環境が原因となって患者数が増えていると言われています。清潔すぎる環境に慣れたことや、すぐに薬に頼るなどの生活習慣によって、免疫力が下がっていることが花粉症患者が増えた一因だとされています。花粉症は一種の現代病と言えるでしょう。

花粉症は、一度発症してしまうと完治は難しいですが（ただし免疫療法では完治・克服をターゲットにしています）、生活環境を変えることで症状が出ないようにすることは可能です。たとえば埃アレルギーの場合、全くほこりの無い生活をするのは現実的には不可能ですが、部屋からカーペットを無くして床はまめにふくようにするなど症状が出にくくなるようにすることができます。一度発症してしまっても、自分のアレルギーの原因をはっきりさせて、なるべく症状が出ないようにしましょう。

メルボルンと花粉症

実はメルボルンは、人口の4割程度は花粉症に悩まされていると言われるほど、花粉症患者が多い街です。また、ぜんそくの患者が多いこともよく知られています。これには地理的条件が関係しています。ビクトリア州の南海岸は、北風に乗って花粉が運ばれてくるため、花粉飛散量が多くなっているのです。オーストラリアの東海岸地域は、海風を受け、Great Dividing Range 山脈が西からの風を避けているため花粉が少なく、南オーストラリアや西オーストラリアではどこからの風を受けるかによって花粉濃度が変わります。

花粉症かなと思ったら

花粉症かなと思ったら、まずはGPにかかりましょう。アレルギー症状があることを伝えれば、専門医によるアレルギーテスト（パッチテスト、血液検査）

を受けられます。何のアレルギーなのかをはっきりとさせて、それぞれの症状に応じた薬を使うことが大切です。

アレルギーテストは項目がかなり細かく別れているので、原因をきちんと突き止めることができます。日本固有の物質が原因だと思われる場合は、日本で検査を受けるのが良いでしょう。なかなか花粉症でGPにかかろうと思わないかもしれませんが、症状がひどくなると炎症を抑えるのが難しくなるので、なるべく症状が軽いうちに早めに受診するようにしましょう。きちんと検査を受けておくと、症状に合わせた対策がとりやすくなります。「毎年春になると鼻がぐずぐずするから」と花粉症だと自己診断し、市販の薬で毎年適当に対応している人もいるかもしれませんが、きちんと診察を受けて、それぞれに応じた薬を選ぶことが大切です。前年も症状が出た人は、花粉飛散シーズンが始まる前にGPを受診しておくとう良いでしょう。

薬は症状が出たらすぐ使用する

薬の種類・症状によりますが、基本的には症状が出始めたら薬はすぐ使用した方が効果が出ます。自分が何のアレルギーであり、どの薬を飲めば良いのか分かっている場合は、予防的に花粉の飛散が始まる数週間前から薬を飲み始めても構いません。症状が酷くなってからでは薬は効きにくくなるので、なるべく症状の軽いうちに薬を使い始め、悪化させないようにしましょう。

薬は自分の症状にピンポイントのものを

症状は人によってさまざまです。「目のかゆみだけがある」場合は目薬で症状を和らげる、「鼻水だけがたくさん出る」という症状の人は、ステロイド入り鼻スプレーを使って対応するなど、自分の辛い症状にピンポイントの薬で対応する方が、やみくもに内服薬を服用するよりも効果的です。

薬あれこれ

- **ステロイド点鼻薬**：アレルギー性鼻炎にはとても効果がありますが、定期的に（毎日1回を1年以上）使用していなければ治療効果はあまり期待できませんが、症状を悪化することを抑える事はできます。ステロイドの副作用を心配する人もいますが、局所用のステロイド薬はいずれも微量で局所効果が強く、吸収されてもすぐに分解されるため全身的副作用が少ないという特徴があります。他の疾患で内服しているステロイド薬がある場合などを除けば副作用の心配はいりません。投与部位のみに効果が現れるため、左右の鼻に同じように噴霧しましょう。ステロイド薬を使わずに、例えば5日以上連続投与を禁じられている薬を使い続けたり、辛い症状を我慢し続ける方が体には悪影響です。

- **抗ヒスタミン剤**（眠気が少ないもの）Claratyne, Zyrtec, Telfast など：くしゃみ、かゆみなどに効果がありますが、ひどい鼻づまりや鼻水にはステロイド点鼻薬ほどの効果はありません。妊娠中の服用は注意が必要です。

- **目薬**：目のかゆみ、腫れ、涙などを軽減させます。

-**鼻づまり解消用点鼻薬**：速攻性はあるのですが、5日以上の使用は鼻の粘膜を傷つけるので使用しないでください。妊娠中や、高血圧の方には適していません。

アレルギー免疫治療：上記の薬品は症状を抑えるもので、花粉症を治すものではありません。別の方法として、アレルギー免疫療法（減感作療法）があります。適量の原因アレルギーを継続して投与することによりアレルギーに対する免疫学的な耐性の獲得を目的とした根本治療を目指す治療法です。皮下注射、または舌下（経口）にて投与されます。治療には数年かかります。

子供や、妊娠・授乳中の女性は花粉症の薬を飲んでも大丈夫？

薬によるので、医師・薬剤師に相談しましょう。子供のアレルギーについては、2歳未満の段階では原因は特定できず、2歳以上であっても、子供にはアレルギー用の薬はすぐには処方しないのが一般的です。妊婦と子供に関しては、薬よりも、原因物質を取り除く生活で対応しましょう。妊娠を希望している段階の女性も、内服薬ではなく、ステロイド点鼻薬や目薬で症状を和らげる対策を取りましょう。まずはGPに事前に相談し、血液検査などを受けておくようにしましょう。

日常生活で気をつける花粉対策

<外出するときは>

- ・ テレビ・新聞などのメディアの花粉情報をチェックし、花粉飛散量が多い日はなるべく外出を避ける
- ・ 晴れた日、風の強い日、台風・雷・嵐のあとは花粉が飛びやすいため外出を控える
- ・ 花粉は午前中に多く飛ぶため、外出しなければ行けない時はなるべく午後遅めの時間にします
- ・ 外出時は眼鏡、サングラスをかける
- ・ 花粉の付着しやすいウールなどの衣類はさけ、つるつるした素材のものを選ぶ
- ・ 車に乗っているときは、なるべく窓をあけない
- ・ 花粉症の時期は公園や郊外でのピクニックを控える

<外から戻ったら>

- ・ 玄関に入る前に衣類に付着した花粉を払い落とす
- ・ シャワーを浴びる。または手、目、鼻、喉を洗う
(注：目、鼻を洗う時は、水道水はNG。目や鼻を保護している成分を洗い流し、傷つきやすくなってしまいます。生理食塩水を使いましょう)

<家の中でも注意>

- ・ 原則的にコンタクトレンズは使用しない。使う場合はレンズの洗浄を確実にを行うか、1日使い捨てタイプを選ぶ

- ・洗濯物はなるべく室内干し（外干しの場合はしっかり花粉を払い落としてから取り込む）
- ・花粉の侵入を防ぐため、ドアや窓は閉めておく。換気をするなら夜
- ・こまめに掃除して部屋の中に入った花粉を除去
- ・庭に植える植物選びは慎重に（例：風・空気の移動で花粉が運ばれる風媒花ではなく、虫媒花、鳥媒花などを選ぶ。芝生を人工芝やブロック、コンクリートなどに変える）
- ・芝刈りを避ける。どうしてもしなければいけない時はマスク着用
- ・ほこり、ダニ、動物、動物の毛や皮膚などを避ける

<その他>

- ・バランスの良い食生活
- ・適度な運動
- ・ストレスをためない
- ・飲酒は血管を広げて鼻水を増やすためひかえる

自律神経のバランスがくずれると免疫力が低下し、アレルギー物質に対する抵抗力が落ちてしまいます。アレルギー症状を悪化させないためには、運動、バランスのとれた食生活、睡眠などに気をつけて、体全体を整えるように心がけましょう。冷えなどもバランスの崩れです。積極的に運動を取り入れるなどして改善しましょう。

不足している栄養素があると、アレルギー物質に対して十分な抵抗力を発揮できません。血液検査を受ければ不足している物質が分かるので、それを補うような食生活に改善しましょう。サプリメントなどに頼るよりも、バランスの取れた食事を心がけてください。

また、「寒い」「じめじめしている」などの環境下でアレルギー症状が出やすく感じるのも、バランスが崩れていることが原因です。体調のバランスとともに、住環境のバランスも整えましょう。

避けた方がよい食べ物

果物や野菜の中には、花粉症と似た抗原を持つため、食べると口や喉にじんましんが出るものがあるので注意しましょう。

例：りんご、桃などバラ科の果物（シラカバ花粉症）、トマト（スギ花粉症）
乳製品は痰がからみやすくなるので、のどに違和感があるときなどは控える方が良いでしょう。その他、糖分やアルコールも控えるようにしましょう。