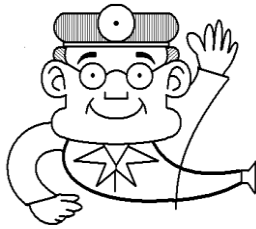


第174回 “いのち” を考える会 報告



—聴覚障害者の医療を考える会—

2019年3月28日(木) 18時30分～20時30分

あすてっぷ KOBE セミナー室3

参加者 38名 (うち聴覚障害者 17名)

テーマ：「花粉症対策」～耳鼻科からのアドバイス～

講師：西村 一 先生 (にしむら耳鼻咽喉科 / 須磨区)



●花粉症患者が年々増えている原因は？

(患者数) 1980～1990年・・・日本の人口の20%

今・・・ // 30～40%

(原因)

①スギの木が花粉を飛ばすようになるまで成長するには30年かかる。

戦後の焼け野原に住宅の建材に適したスギを植えた

→それが1970年ごろから花粉を飛ばすようになった

→花粉の数そのものが増えている

②環境の変化

ディーゼル車からの排気ガスがアレルギーを悪化させると言われている

③日本が都会になった

ストレスの多い生活、疲れやすい生活、

土の道路よりアスファルトの道路が増えた(飛んできた花粉は土の上なら留まるが、アスファルトでは留まらずにまた飛んでいく)

→スギの多い田舎より、都会の方が花粉症患者は多い

④高タンパク高脂肪の食生活



●アレルギー性鼻炎と花粉症の違いは？

アレルギー性：原因が花粉だけでなく、ダニやカビなども含む

花粉症：原因は花粉

●年間の花粉の飛散時期

- ・スギ・ヒノキに反応する人
→トマトに反応することが多い
- ・イネ科に反応する人
→トマト・スイカ・メロンに反応することが多い
- ・キク科に反応する人
→スイカ・メロン・セロリに反応することが多い



木本の花
飛散量情報

■ 多い (50.1-個/cm²/日)
■ やや多い (5.1-50.0個/cm²/日)
■ 少ない (0.1-5.0個/cm²/日)

草本の花
飛散量情報

■ 多い (5.1-個/cm²/日)
■ やや多い (1.1-5.0個/cm²/日)
■ 少ない (0.05-1.0個/cm²/日)

※口腔アレルギー（症状：唇が腫れる）

特にフルーツが原因となりやすい

アレルギー反応がひどくなると、口から喉にかけての粘膜が腫れ、呼吸困難を起こすことがあるので要注意

●スギ花粉について

・スギの花芽（成長し花になる芽）がどれくらいついているか…
夏に雨が少ない & 晴れの日が多い → よく育つので、翌年春の花粉が多い
梅雨が長引く & 雨が多い → 育ちが悪いので花粉が少ない



・スギ花粉（直径 0.02mm）はとても小さくよく飛ぶ
日本でスギ林が多いのは東海～関東地方なので、関東の人は重症の花粉症の人多い

●花粉症はどうやって引き起こされる？

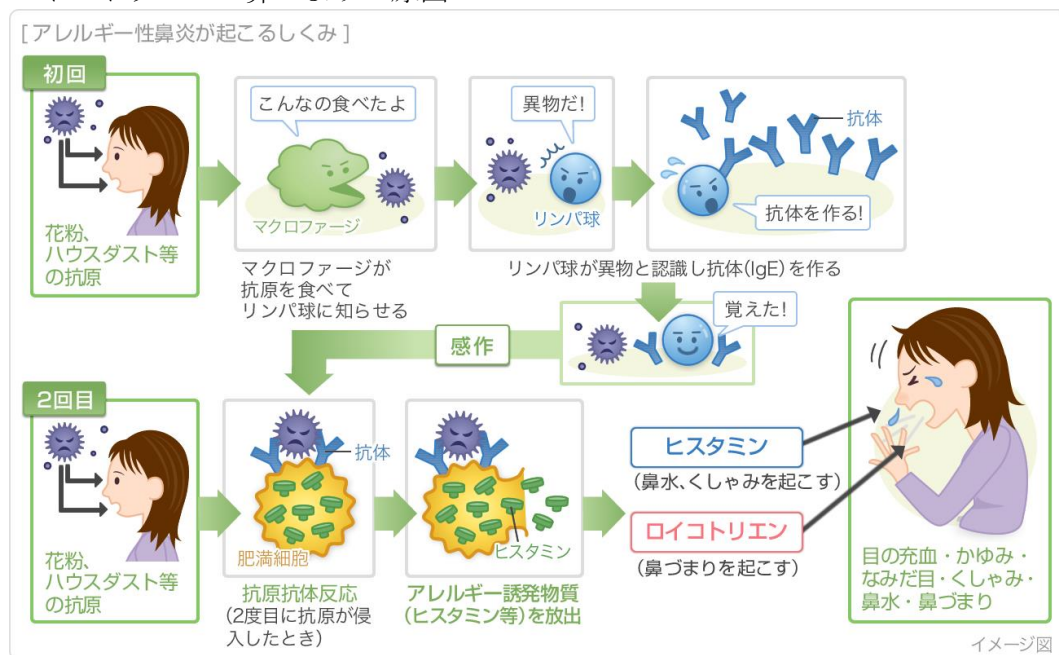
花粉に接触する → Bリンパ球が異物だと認識する

→ 抗体をつくる → 抗体は肥満細胞に付く

→ 次に花粉が入ってきたら肥満細胞からヒスタミンやロイコトリエンが出る → 症状

ヒスタミン：くしゃみ、鼻水、痒みの原因

ロイコトリエン：鼻づまりの原因



免疫が働いているからこそおこる現象！！

鼻水 ← くっついた花粉を洗い流そうとしている

くしゃみ ← くっついた花粉を吹き飛ばそうとしている

鼻づまり = 鼻の粘膜が腫れる ← これ以上花粉が入ってこないようにしている

●花粉症の症状

鼻：水鼻、くしゃみ、鼻づまり

目：かゆみ、充血、涙目

喉：いがいが、咳

皮膚：かゆみ 荒れ

これらは風邪でも起こるが、アレルギーによる症状はネバネバがない

鼻水は水鼻（さらさら）、咳は乾いた咳、痰はさらっとしている

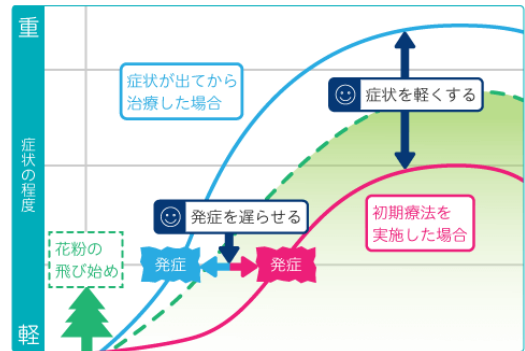


●花粉症の初期療法

症状が出る前に薬をのむことで、薬の効きも良くなりピーク時の症状も抑えられる

のみ薬では抗ヒスタミン薬が一番多く使われるが、眠気の副作用があるものが多い。

鼻づまりに効く血管収縮薬は、心筋梗塞や緑内障のある人には使えない。



●花粉症を予防しよう！！



頭 花粉は髪の毛の中に入りやすいもの。帽子をかぶる、髪の毛をまとめるなどできるだけ花粉に触れないように！

目 眼鏡や花粉症用のゴーグルで、目の粘膜を守ろう！

鼻・口 マスクでしっかりとガード

服装 ウールではなく、繊維の中に花粉が入り込みにくい化繊のものを。静電気防止スプレーなどを使うと、さらに花粉がつきにくい

- ◆ 布団、洗濯ものはできるだけ外に干さない
- ◆ ペットについた花粉を室内に持ち込まない

☆外出時は・・・

①花粉状況をチェック！

②外出をひかえる

特に天気の良い日、乾燥して風の強い日はできるだけ外出をひかえよう

③外出するときの格好は…（左図のとおり）

☆帰宅したら・・・

①家族全員が玄関の外で花粉を落とす

②手洗い、うがい、洗顔

③しっかり睡眠をとるなどの体調管理

●講演後の質疑応答より

(ろう者の質問)

Q. 目がかゆいのだが、花粉症だろうか？ちなみに息子が花粉症。そして花粉症だとしたら受診は眼科？耳鼻科？

A. 息子が花粉症ということなので、花粉症の可能性はある。目の症状なので目の専門である眼科を受診。

Q. 花粉症で鼻水がひどいが、冷たい水で顔を洗うとスッキリする。病院は受診すべき？

A. 症状を我慢できるなら受診しなくてもいい。もし鼻うがいをする場合は、あまりに冷たい水よりもぬるい水の方が良く、少し塩を加えた水(生理食塩水=500mLの水に対して塩小さじ1杯)でも良い。



Q. 花粉症の治療薬によるアナフィラキシーショックは怖いと思うし、ハチに2回目刺されるとアナフィラキシーショックがひどく出ると聞かすが・・・

A. 家庭で使う治療薬は、治験の段階ではアナフィラキシーショックの報告なし。それでも万が一ショックが起ってしまったら、兵庫県の場合は神戸大学附属病院が受け入れ態勢を整えている。確かに2回目ハチに刺されると反応が強くなるので、肌を見せない、白い服を着るなどの対策も必要。そして山に行く場合は、エピペンという注射薬を用意することも良い。

(健聴者の質問)

Q. ヒノキに対してアレルギーがあることが十年前の検査でわかったが、また検査すべきか？

A. ヒノキにアレルギーある人はスギにもアレルギーを持つことが多いので、今検査するとスギのアレルギーも陽性になる可能性はある。十数年に1回検査はしてもよいのかも。