

# いきいきゼミナール

健康と医療

健康と医療についてゲストに語っていただくコーナーです

テーマ「北海道の花粉症」 ゲスト 大道内科呼吸器科クリニック 大道光秀 医師

## 北海道の花粉症について教えてください

今年はスギ花粉の飛散が少なく、本州・四国・九州の花粉症はあまりひどくならず終息しました。しかし、北海道の「花粉症」は今がピークです。道内の花粉症の原因は、主にシラカバ、ハンノキによるもので、花をつける4月下旬から始まります。さらに、カモガヤなどのイネ科の牧草やヨモギによる花粉症が9月ごろまで続きます。主な症状は、しつこい鼻水、鼻づ

まり、クシャミ、眼のかゆみなどです。シラカバ花粉症はスギ花粉症に比べ、鼻、眼の症状はあまりひどくはありませんが、スギ花粉症では少ない次の二つの特徴があります。一つは、シラカバ花粉症の人の約半分の人で、リンゴやモモ、サクランボなどのバラ科の果物を食べると、口の中がかゆくなったり唇が腫れたり、のどがかゆくなったりする果物過敏症があります。ひどい場合呼吸困難などになったりするので注意が必要です。もう一つは、花

粉症状がおさまっても、頑固な咳(せき)が出る事です。シラカバ花粉症では気管支の粘膜が過敏な状態になり、感冒をきっかけとしてひどい咳になる事がよくあります。シラカバ花粉症の時期に咳がひどい場合、花粉症による咳か、鼻水が喉(のど)に落ちてきたための咳かを区別して治療しなければなりません。もちろんこの時期でも、肺結核、肺炎、ぜんそくの場合もありますのでその区別も必要で、胸部写真や肺機能検査を受けて適した

治療を受ける必要があります。

アレルギーを起こす原因物質は、血液検査で比較的容易に分かるので、一度検査を受けて、アレルギー物質を特定しておく安心です。



## 具体的な治療、予防法について教えてください

根本的に治そうと思うのなら、時間をかけて体質を改善するしかありませんがかなり難しいです。今現在の症状を緩和するには、抗アレルギー

剤の服用、点鼻薬、点眼薬などがあります。毎年のように発症する人は、原因の花粉が飛び始める2週間程前から、予防的に抗アレルギー剤を内服すると、シーズン中の症状が軽減されます。症状が出てしまっても、なるべく早めに服用すると重くならないので、早期の受診をお勧めします。

予防法としては、花粉の飛散量が多い晴れた風の強い日は外出を控えたり、外出時にマスクを装着することです。帰宅時は、家に入る前に衣類や髪、持ち物に付いた花粉を払い、手洗い、うがいをを行うといった基本的なことが効果的です。晴れた日には窓を開けない、掃除機を小まめにかける、フィルター付き空気清浄機の利用などで、影響を少なくすることができます。