

花粉症について

小金井中央病院
副院長 三橋梅八

くしゃん、ハナ水ズルーツ、鼻がつまる、目がショボショボ、目がカイツ、だるーツ、イライラする・・・
今年もアレルギーを持つ人にはいやな季節がやってきました。

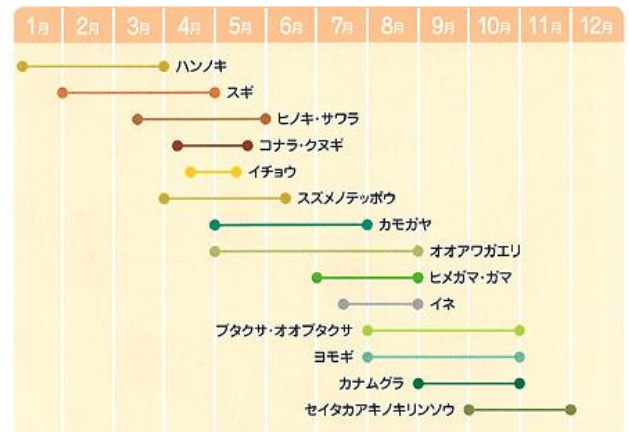
はじめに

草木の花粉、ハウスダスト、カビの胞子、獣皮や獣毛などに対する、アレルギー反応を症状の部位により、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎などと呼んでいます。

このなかでアレルギー反応のもとが草木の花粉である場合を「花粉症」といい、日本では5～6人に1人の割合です。わが国では、昭和30年代後半にブタクサ花粉症、スギ花粉症が報告されています。原因となる花粉は、ヨモギ、イネなどの他、ほぼ全ての草木の花粉が原因になっており、中でもスギ花粉症は全体の8割を占めています。

今回はこの中で患者数の多いスギ花粉症のお話をしたいと思います。

花粉症原因植物の花粉カレンダー

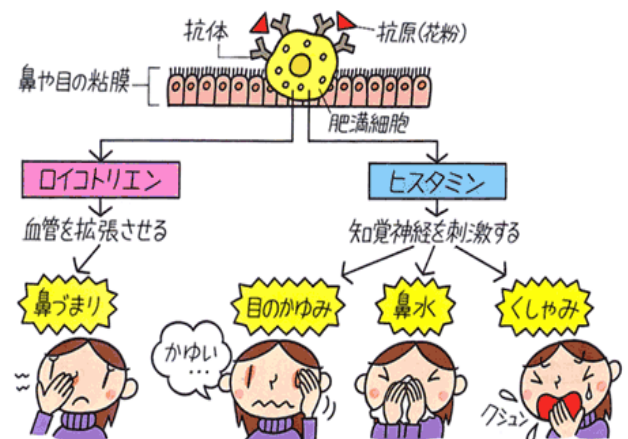


スギについて

平成12年、スギ林の面積は全国の森林の2割を占めています。スギは雌雄同株で、花粉を飛ばすのは雄花です。前年の7～8月に作られ、この時期の日照時間が長く、気温が高いと雄花の量が多くなります。雄花は夏から秋にかけて成長し、冬は休眠していますが、暖冬だと早めに開花して花粉を飛ばし始めます。

花粉症の症状がおこる仕組み

鼻粘膜や結膜に存在する白血球の一種であるマスト細胞や好塩基球の細胞膜上の特異的「IgE抗体」と「抗原」である花粉が結合すると、ヒスタミンやロイコトリエンなどの化学伝達物質が放出されアレルギー症状が出現します。本来は、異物に対する免疫反応であり、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、ハナ水や涙で洗い流そうとする反応です。



花粉症とかぜの見分け方

かぜは通常数日程度で治りますが、花粉症は原因となる花粉が飛散している期間中続きます。かぜの場合数日でねっとりした鼻汁になりますが、花粉症ではさらさらした鼻汁のままです。そのほか、目のかゆみを伴っていれば、花粉症の可能性が高いです。

花粉症の症状

1. 鼻アレルギー症状：大量の水性鼻汁、鼻閉、くしゃみ、鼻内掻痒感など
2. アレルギー性結膜炎症状：結膜の充血、掻痒感、流涙、眼瞼腫脹など
3. 全身症状：喘息様症状、全身倦怠、集中力低下、イライラ感など

花粉症のシーズンを迎えたら

いかに花粉をよせ付けず、いやなシーズンを快適に乗り切るかにかかっています。

1. 外出する時

- ①風の強い晴れた日は、外出を控える：昼まえから3時頃までは、飛散のピークです。
- ②メガネ、マスクや帽子の着用：普通のメガネでも花粉の侵入を1/3に減らします。マスクは、侵入を1/3～1/6に減らします。髪には花粉が付着しやすいので、できれば帽子を着用します。
- ③綿や化繊の衣服を着用：ウール製の衣類には花粉の付着が5～10倍多いです。
- ④帰宅の際は、玄関先で衣類や髪、持ち物などについた花粉を払うようにします。
- ⑤うがいや流水での洗顔：流水でないと、目や鼻の周りの花粉が侵入し、症状が悪くなる場合があります。



2. 家にいる時

- ①風の強い晴れた日は、換気を控える：窓を全開にした場合、1時間の換気で約1000万個の花粉が室内に侵入します。換気は飛散の少ない夜間か早朝にしましょう。
- ②空気清浄機で室内の空気をきれいにしましょう。
- ③室内の掃除をこまめに：床、ソファ、カーテンなどは、掃除機で吸い取り、更にぬれ雑巾で拭きとるようにしましょう。
- ④外に干した洗濯物や布団はよく叩いてから取り込みましょう。

3. 心がけたい生活習慣

- ①十分な睡眠時間：疲労は自律神経を過敏にして、アレルギー反応を起こしやすくします。
- ②ストレスの解消：ストレスで自律神経の調節が乱れ、花粉症の症状が出やすくなります。
- ③刺激物を避ける：お酒や香辛料などは、鼻粘膜の毛細血管を広げ、鼻閉をひどくします。
- ④タバコを控える：タバコは、症状を悪化させるとの報告が多くあります。
- ⑤栄養バランスのよい食生活：栄養の偏りに注意して、ファストフードやインスタント食品のとりすぎに注意しましょう。
- ⑥皮フをきたえる：皮フをきたえると抵抗力が強くなり、過敏な体質を改善することになります。乾布摩擦や冷水での洗顔、薄着の習慣を心がけましょう。

花粉症の治療（詳細は、主治医に相談してください。）

1. 薬物療法：
 - ①経口薬：第二世代抗ヒスタミン薬、ロイコトリエン拮抗薬など
 - ②点鼻薬：噴霧用ステロイド薬、第二世代抗ヒスタミン薬など
 - ③点眼薬：第二世代抗ヒスタミン薬やステロイド薬など
2. 手術療法：レーザー鼻粘膜焼灼術、鼻粘膜凍結術、鼻粘膜電気凝固術など
3. 特異的免疫療法（減感作療法）：根本治療だが、副作用や長期間を要す問題があります。

一般的な腰痛症

小金井中央病院

リハビリテーション科 芳田 達也

腰の疾患や怪我でお困りの方も多いと思います。

「腰」という字は、身体の部位を表す部首の“にくづきへん:月”と、肝心なものを表す“かなめ:要”というつくりが合わさって成り立っていることもあり、身体の中でも大切な部分として表現されています。慣用句にも「腰を据える」「本腰を入れる」「腰が引ける」など動作、意気込みや物事に取り組む姿勢などの中核を成す意味合いとして用いられることから、「腰」の重要性がお分かりいただけると思います。

ここでは腰椎圧迫骨折や椎間板ヘルニアなど重度のものとは別に、比較的かつ一般的に発症しやすい腰痛についてお話します。

①急性腰痛症(ギックリ腰)

日常最も高頻度で発症するものにギックリ腰がよく知られています。ギックリ腰とは一般的に、重いものを持った時や過度に体を捻った時におこる急性の腰痛を指します。正しくは「急性腰痛症(きゅうせいようつうしょう)」とされており、「ギックリ腰」という病名はありません。

安静にしていれば人体が持つ自然治癒力により3週間程度で自然に治ることがほとんどです。ですが、安静にしていられず治らないうちに仕事などを再開したことで再発しそのまま慢性化してしまうことも少なくありません。ひどくなると椎間板ヘルニアなどに発展してしまう恐れもあります。

●治療

1)安静

急性腰痛症の治療法は、上記のように安静にしておくこと。病院で医師の診察を受けても「様子を見て」と湿布を処方される程度で、消極的な治療だと思われるかもしれませんが「なにもしない」ということが「治療」になる場合もあるのです。

2)適度な運動

痛みに合わせて活動量を上げること。安静が第一なのですが逆に過度な安静は体力・筋力の低下の原因になるので、しびれや感覚の異常がなければ我慢できる範囲での日常活動の継続が望ましいのです。

3)保温・加温

急性期では患部を冷やして炎症の亢進を抑えることが重要ですが、ある程度痛みが落ち着いたら逆に、できるだけ温めて血流を良くすると筋の復帰も早いです。長く冷やすことによって筋肉のこわばりを助長してしまうので次に挙げる腰痛へ結びつきやすくなってしまいます。



②緊張性腰痛

筋肉を原因とした緊張性腰痛（または筋・筋膜性腰痛）は長時間同じ姿勢を続けるなど、過度なストレスを強いられ筋肉が緊張することで引き起こされる腰痛です。筋肉などにストレスが掛けられることで、常に交感神経が優勢になり活発化し緊張を強いられた結果、余計な他の筋肉などに力が入ってしまいます。すると崩れたバランスを調節しようと腰の筋肉に負担が大きくなり、腰痛となってしまいます。

また、急性腰痛症からの過度の安静によって長期間同一姿勢が固定されたり、過度に冷やすことにより筋肉に余計な力が掛かってしまうことで、急性腰痛症から緊張性腰痛に移行してしまう場合もあります。

●緊張性腰痛になりやすい生活習慣

- ・ 同じ姿勢を取る時間が長い
- ・ 一日のうち長時間（2～3時間）車の運転をする
- ・ 一日のうち座っている時間が長い
- ・ 脚を組んで座る癖がある
- ・ 姿勢が悪く片方の肩だけがこる
- ・ 運動不足である

…など。



●治療・予防法

1) ストレッチ

筋肉が原因の緊張性腰痛に対しては、腰の筋肉である体幹筋（腹筋と背筋）の柔軟性を養うことで痛みの軽減が見込めます。長時間同じ姿勢で過ごす事の多い人は、合間に軽い体操で体を動かしたりストレッチ運動で予防を心掛けることがよいでしょう。

2) 筋力強化

急性腰痛症に限らず腰痛症全般に言えることは体幹筋の筋力を強化することです。健常者と腰痛症者との比較した結果から、ほとんどが腰痛症者の筋力低下が指摘されています。体幹筋を鍛えることが予防であり治療となるのです。

最後に。

以上が一般的な腰痛についてですが、下肢の痺れ・感覚鈍麻・歩行困難などの症状があるときは自己判断せず医師の診断を受けましょう。

腰痛は誰にでも起こり得る疾患です。まだ腰痛のない方も「自分に限って」などと過信せず予防に努めましょう。

