

# 博慈会 老研一口伝言

## 体のしくみ・病気のしくみ

### 第25回 花粉症

文・福生吉裕



くしゃみ、鼻水、鼻つまり……つらい花粉症の季節が近づいてきました。今回は花粉症のメカニズムや予防法についてお話しします。

#### ●2014年は痒みとともにやってくる

TPPへの交渉への参加が決まりました。そのプレリウドではないと思えますが、PM2.5、黄砂それに国産花粉も一緒になって押し寄せてきました。

空前の残暑が続いた昨年の置き土産として、花粉の豊作となりました。昨年の7倍から8倍たそうです。豊作病です。全国で2000万以上の人がその被害を被る、と推定されています。

#### ●花粉で涙はなぜ出るの

スギ花粉を顕微鏡で覗くと、独特の「棘」が見えます。目や鼻の粘膜にこの棘がつくと、対応する「IgE（アイジイー）抗体」がこの棘をめざとく見つけて、包むように反応します。

IgEとは、大騒ぎをするアレルギーの抗体です。これがきっかけとなり、細胞の袋（肥満細胞）が破れ、この中に入っているヒスタミンなどが流れ出します。

これが粘膜の血管に染み込むと、血管を膨らませたり、過敏性を増し、涙や鼻水をたらたらと出し、花粉を洗い流すようになるのです。少し乱暴な異物除去作用なのです。これが痒いからたまりません。あの憂うつで、目の玉をくりぬいてしまいたくなるほどの痒さとなります。

#### ●花粉症増加の怪

スギの木は、日本には日光をはじめ、いたる所に昔からあったはずなのに、近年になり花粉症に悩まされるヒトが増えているように見えるのは、なぜでしょうか。花粉も生き残りをかけて、存在感をアピールしているのでしょうか。花粉の抗原性のパワーが上がったようにも見えますが、人間の過敏性が増したのかもしれない。

車の排気ガス、アスファルトからの粉塵などの人工物が増加したのに加え、私たちの体質も脂肪食の摂取などで、過敏に反応するように変わったという説もあります。面白いところでは、これまで多かった寄生虫が農薬使用栽培で激減したためとする説もあります。これは、寄生虫という異物に対応する元来の抗体がIgEであり、寄生虫が少なくなるとために、その矛先が花粉に向かつて

きたという説です。過剰な清潔志向の落とし穴だったのかもしれませんが。厄介な時代となったものです。

#### ●君子危うきに近寄らず

花粉の種類はスギ、ヒノキをはじめ、他に約40種類。春から秋まで、多くの花粉がケイタイの電波のように飛び交います。花粉症の一番の対策は、花粉が飛ばない地域へ避難することです。

スギ花粉の季節には、北海道に毎年引越しをされる優雅な方もいらっしゃると思います。問題は引越しのできないほとんどの方です。身を花粉から守るには大きめのマスク、そして目にはゴーグルなどで武装するしか手が無いのが現状です。

薬の定番は、抗ヒスタミン剤です。痒みの元のヒスタミンをブロックしてくれます。少し眠くなりますが、よく効きます。さらに抗アレルギー剤として、IgEが反応しても、肥満細胞からヒスタミンが出るのを抑える薬も出てきました。抗ヒスタミン剤は速効性がありますが、抗アレルギー剤はすぐには効きません。症状を抑えるために、抗アレルギー剤を予防的に飲んでおくことも一手です。そのため前年度、花粉症に悩まされた人は、2週間前から保険で予防的に薬を出してもらえます。

各地で流される花粉情報も重要な対策となります。多いときには1cm四方に100個以上の花粉が襲撃してきます。何としてもこの時期をうまく逃げ切ることがコツです。クシユン。