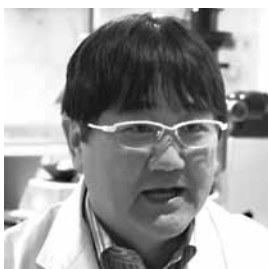


花粉症

飛散ピーク前に受診を

「日本人の約3割が花粉症に悩んでいる」という調査報告があるほど患者数が多い花粉症。今年はスギ花粉の飛散数が例年に比べて少ない見込みだが、3月の飛散ピークに向けて対策が大切になってくる。症状を悪化させないための注意点について、スカイビル眼科医院（横浜市西区）の秦誠一郎院長に聞くと、「早めの対応がポイント」という。



秦 誠一郎（はた・せいいちろう）
スカイビル眼科医院院長。東邦大学医学部卒業。慶応大学病院、足利赤十字病院眼科医長、大和市立病院眼科医長を歴任し、2011年から現職。

—花粉症が増えた原因について教えてください。

戦後の復興のため、1945～50年頃に林業政策によって日本中に成長が早いスギが植林されはじめました。スギが花粉を飛ばし始めるまではおおよそ20年かかります。1960年代後半に一齐に花粉が飛散するようになったことが、スギ花粉症患者急増の原因だといわれています。

—治療について教えてください。

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が原因となり、目のかゆみといったアレルギー症状を起こす疾患です。目が赤くなり、腫れることもあります。眼科の治療では抗アレルギー点眼薬を用いるのが一般的です。抗アレルギー点眼薬には、アレルギー症状の原因物質となるヒスタミンの作用を抑制する薬や原因物質の遊離を抑制する薬などがあります。また、症状が重い場合は、ステロイド点眼薬を使います。ステロイド点眼薬は副作用が起こることがあるので、症状が軽くなれば、中止するか点眼回数を減らすようにします。

—治療を開始する時期はいつがよいですか。

花粉が飛散する1、2週間前から

薬の使用を始め、飛散中は使用を継続するようにしてください。例年、3月上旬にスギ花粉の飛散がピークを迎えるので、その前に専門医を受診しておくことが大切です。スギ花粉に続いてヒノキ花粉の飛散が始まり、花粉症のシーズンは4月下旬まで続きます。早めの対応がポイントです。

—普段の生活で気を付けることはありますか。

アレルギー症状を抑える良い薬が出ていますが、基本は花粉を寄せ付けないことです。外出時にはマスク、眼鏡をして、花粉を少しでも体の中に入れないようにする努力が必要です。花粉症用のマスクを使うと体に入る花粉が約6分の1に減り、花粉

症用の眼鏡では4分の1程度に減ることが分かっています。また花粉情報に注意し、飛散が多いと見込まれる日には、なるべく外出は避けるようにしましょう。

帰宅時には服をはたき、花粉を室内に入れないように注意することも忘れないでください。布団を外に干さず、洗濯物は花粉を払ってから取り込むようにする工夫も大切です。

—新しい治療法についても教えてください。

先月、スギ花粉症の舌下免疫療法が許可されました。舌下免疫療法とは、舌の下に抗原エキスを入れて、花粉症への免疫力を高める治療法です。花粉症にお困りの方には新たな治療法になるのかも知れませんね。