

空気清浄機より加湿器が有効 花粉症対策の最新知識 飛散量、昨年の5倍以上の地域も

2013/1/19付 | 日本経済新聞 プラスワン

本格的な花粉症シーズンが近づいてきた。症状は人さまざまで、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなど、最もつらい症状によって治療が異なる。花粉症対策のための生活改善法と最新医療について専門家に聞いた。

花粉症の人にとって今年はずらい春になりそうだ。

5倍以上の地域も

環境省(調査実施はNPO法人花粉情報協会)や気象予報企業の情報によると、今年の花粉飛散量は東日本を中心に昨年のシーズンより多くなりそうだ。地域によっては昨年の5倍以上になると予想されている。それでも飛散量が記録的に多かった2011年よりは少ないという。

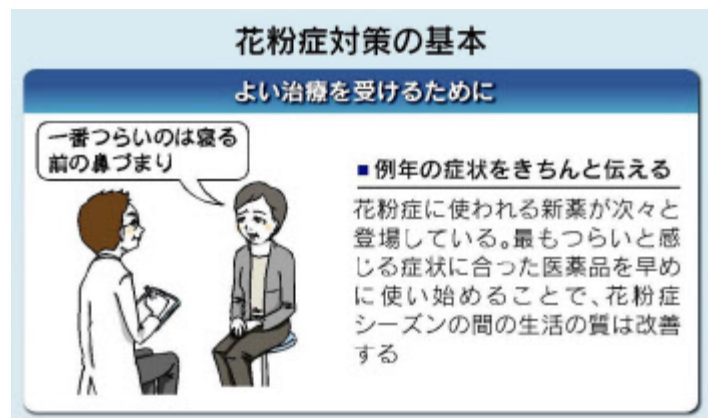
主要原因であるスギ花粉は、今年は2月中旬から本格的に飛散しはじめると予想されている。ただ一度強い症状が出ると治りにくいので、専門家は1月中には医師に相談することを勧める。日本医科大学付属病院(東京都文京区)耳鼻咽喉科の大久保公裕教授は「最近では治療薬の選択肢が増えている。例年起きる症状を医師に詳しく説明して、症状が出る前に適切な薬を処方してもらえば症状が重くなるのを防げる」と話す。

例えば、のどや鼻の症状は大きく2つに分かれる。一つはくしゃみ、さらさらの鼻水、のどのかゆみなど。これらは抗ヒスタミン薬を毎日きちんと飲めば症状を抑えることができる。

これに対して、抗ヒスタミン薬だけでは症状が改善しにくいのが鼻づまり。夜、息苦しくて眠れないなどつらい症状だ。最近では抗ロイコトリエン薬など鼻づまりに効果の高い薬が登場している。大久保教授は「重症の鼻づまりには鼻噴霧用ステロイド薬が有効。医師の指導に従えば安全性が高いことも分かってきた。花粉症は完全に鼻がつまってしまうと症状が改善するまでに時間がかかる。重い鼻づまりに毎年悩む人は、早めに医師に処方してもらうことで花粉症シーズン中の生活の質が高まる」と話す。

また花粉症の症状で多いのが目のかゆみ。両国眼科クリニック(東京都墨田区)の深川和己理事長は「日本眼科アレルギー研究会の調査では、症状の頻度で鼻水に次いで2番目に多いことが分かった。目がかゆい、ごろごろするといった症状の他、まぶたの皮膚が荒れてかゆいといった場合もある」と話す。眼科で処方されるアレルギー用点眼薬を、花粉が本格的に飛散する前から毎日使用することで軽減できるという。

生活の仕方にもポイントがある。まず外出時にできるだけ花粉を体につけないようにすること。つばの



ある帽子をかぶり、マスクを着用するのは効果的で、症状が出始める時期より前に使い始めると効果が高いという。帰宅時は帽子やコートなどについて花粉を玄関先で落とす。ポリエステルなど化学繊維のコートの方が花粉を落としやすい。

室内の対策について大久保教授は「最近の住宅は気密性が高く、窓を開けないかぎり室内の花粉量は多くないが、対策としては空気清浄機より加湿器がおすすめ。鼻の内側などの粘膜を守り、空気中の花粉を床に落とす効果が期待できる」と話す。窓を開けて掃除するなら午後に比べて花粉の飛散量が少ない午前中に済ませよう。

ストレスも原因に

目の症状が重い人には花粉対策用の眼鏡も効果的。従来はゴーグルのような形状のものが多かったが「レンズ上端にひさし状の覆いがあれば花粉が目に入るのを防げることが分かってきた。普通の眼鏡と変わらないようなデザインも登場している」(深川理事長)。

目がかゆいときは、コンタクトレンズの装着時などに使う人工涙液で目を洗う。目をこすると症状が悪化するので、かゆみが治まるまで冷やしたタオルなどを目に当てるとよい。


食事や入浴などにも気を配りたい。食事は1日3食、バランス良く食べて体の抵抗力を高める。酒は症状を悪化させる可能性があるので控えるほうがよい。ぬるめの湯にゆっくり入ると鼻づまりの改善効果があり、鼻腔(びくう)、のど、目の粘膜の修復に役立つ。

また精神的ストレスが強いと花粉症の症状が重くなるといわれる。薬を正しく飲めば、不快な症状が抑えられ十分眠れる。リラックスした生活を送れば症状改善にさらにプラスだ。

症状をやわらげる生活法

■ **症状が出始める前からマスクを**

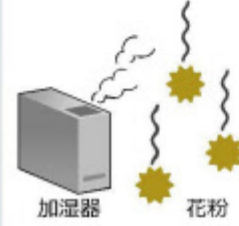
まずは花粉を体につけないようにすること。症状が重い人は花粉が大量に飛び始める前からマスクを。つばのある帽子をかぶるのも効果的。帰宅時は玄関の外でコートや帽子の花粉をはらう



コートはポリエステルなど花粉を除去しやすい滑らかな生地のものを

■ **加湿器より加湿器が有効**


マンションなど気密性の高い住宅では、たくさんの花粉が室内に漂うことは少ない。加湿器は粘膜を守るほか、花粉を早く床に落下させる効果も期待できる。窓を開けて掃除するなら午前中に



加湿器 花粉

■ **目のかゆみはこすらない**

目に症状を感じたら人工涙液などで目を洗った後、点眼薬を用いるといい。かゆくても目をこすらずに、氷水で冷やしたタオルなどを目に当てると効果的。花粉症用眼鏡も開発が進んでいる



かゆみが治まるまで冷やす

眼鏡はレンズ上部のひさしが有効

■ **リラックスした生活を**

つらい鼻づまりは、ぬるめの湯にゆっくりつかると改善する。処方された薬をきちんと飲み、ぐっすり眠ることも症状の改善につながる。食事は栄養バランスを考えて3食規則正しく。お酒は控えめに



■子どもの対策 長期の視点で

花粉症の年齢層別データ(公益財団法人日本アレルギー協会の「鼻アレルギー診療ガイドライン2009年版」)では、5歳から9歳にかけてのスギ花粉症の発症率は13.7%とまだ低い、10歳から19歳では31.4%と成人の発症率と変わらない。大久保教授は「子どもの花粉症が年々増えている。発症年齢が低いほど症状が重くなる傾向もあり、長期間、花粉症で悩むことにもなりかねない。親は子どもの花粉

症対策についてよく考えるべきだ」と話す。

治療法には、長い期間をかけて花粉に対する体の反応を軽減するアレルギー免疫療法や、レーザー治療などの手術もある。花粉症治療に詳しい医師と相談しながら、長期的な視点で子どもの花粉症対策に取り組むとよい。

(ライター 荒川 直樹)

[日経プラスワン2013年1月19日付]

NIKKEI Copyright © 2013 Nikkei Inc. All rights reserved.

本サービスに関する知的財産権その他一切の権利は、日本経済新聞社またはその情報提供者に帰属します。また、本サービスに掲載の記事・写真等の無断複製・転載を禁じます。