



的確な花粉症の 治療のために

監修：大久保 公裕

平成14年度から19年度厚生労働科学研究補助金 免疫アレルギー疾患予防・治療研究事業より





的確な花粉症の治療のために

監修 大久保 公裕 (日本医科大学耳鼻咽喉科)

作成委員 太田 伸男 (山形大学医学部耳鼻咽喉科)
岡野 光博 (岡山大学大学院医歯学総合研究科耳鼻咽喉・頭頸部外科学)
岡本 美孝 (千葉大学大学院医学研究院耳鼻咽喉科・頭頸部外科学)
後藤 穰 (日本医科大学附属千葉北総病院耳鼻咽喉科)
永田 真 (埼玉医科大学呼吸器内科)
藤枝 重治 (福井大学医学部感覚運動医学講座耳鼻咽喉科・頭頸部外科学)
増山 敬祐 (山梨大学大学院医学工学総合研究部耳鼻咽喉科・頭頸部外科学)
湯田 厚司 (三重大学医学部耳鼻咽喉科)

(50音順)

1. 花粉症はどのように発症するのでしょうか？
アレルギー反応の起こり方 ①

2. 花粉症の原因 ⑤

3. 花粉症のメカニズム ⑥

4. 花粉症の治療 ⑧

5. 花粉症のセルフケア ⑫

1. 花粉症はどのように発症するのでしょうか？ | アレルギー反応の起こり方

花粉が体内に入ってからすぐに起こる「即時相反応」と花粉がなくとも症状が起こる「遅発相反応」があります

花粉症って どんな病気なの？

花粉症の種類や発症の状況は、各地方の植物の種類や花粉の数によって異なります。その患者さんの動向は花粉飛散とおおよそ一致します。最終的には花粉症の患者さんの実数について、まだなお検討の余地が残っていますが、厚生労働省の後援による2001年の全国調査により国民のおよそ16%でしたが、2008年の別の報告では25%ほどともいわれています。



花粉症は、花粉によって生じるアレルギー疾患の総称であり、主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎が生じます。

花粉が鼻に入ると、直後にくしゃみ、鼻汁が生じ、少し遅れてから鼻づまりの「即時相(そくじそう)反応」が生じます。このときの鼻の粘膜は、かぜに近い赤い色の粘膜の腫脹を起こします。このため、初めて花粉症になったときには、検査をしなければ、かぜと間違う場合もあります。

目に花粉が入ると早くから目がかゆくなり、涙が流れ、目が充血してきます。症状が強いときは、鼻で吸収されなかったスギの抗原成分が鼻から喉へ流れ、喉のかゆみ、咳を生じます。また鼻づまりによる頭痛、鼻や喉の炎症反応による微熱、だるさなどの症状に悩まされます。

家の中にいるときなど、花粉がない状態でも症状はありますが、多くは花粉の繰り返しの吸入による鼻づまりの症状が主体です。これをアレルギー反応の「遅発相(ちはつそう)反応」と呼び、アレルギーの細胞から放出されるロイコトリエンなどの物質が神経や血管を刺激するために症状が現れます。鼻の粘膜の知覚神経が刺激されるとくしゃみが起こり、その反射で鼻汁が出ます。鼻づまりは、血管の拡張と血管からの水分の放出により鼻が腫れるために起こり、目のかゆみはヒスタミンなどが神経を刺激するために起こります。





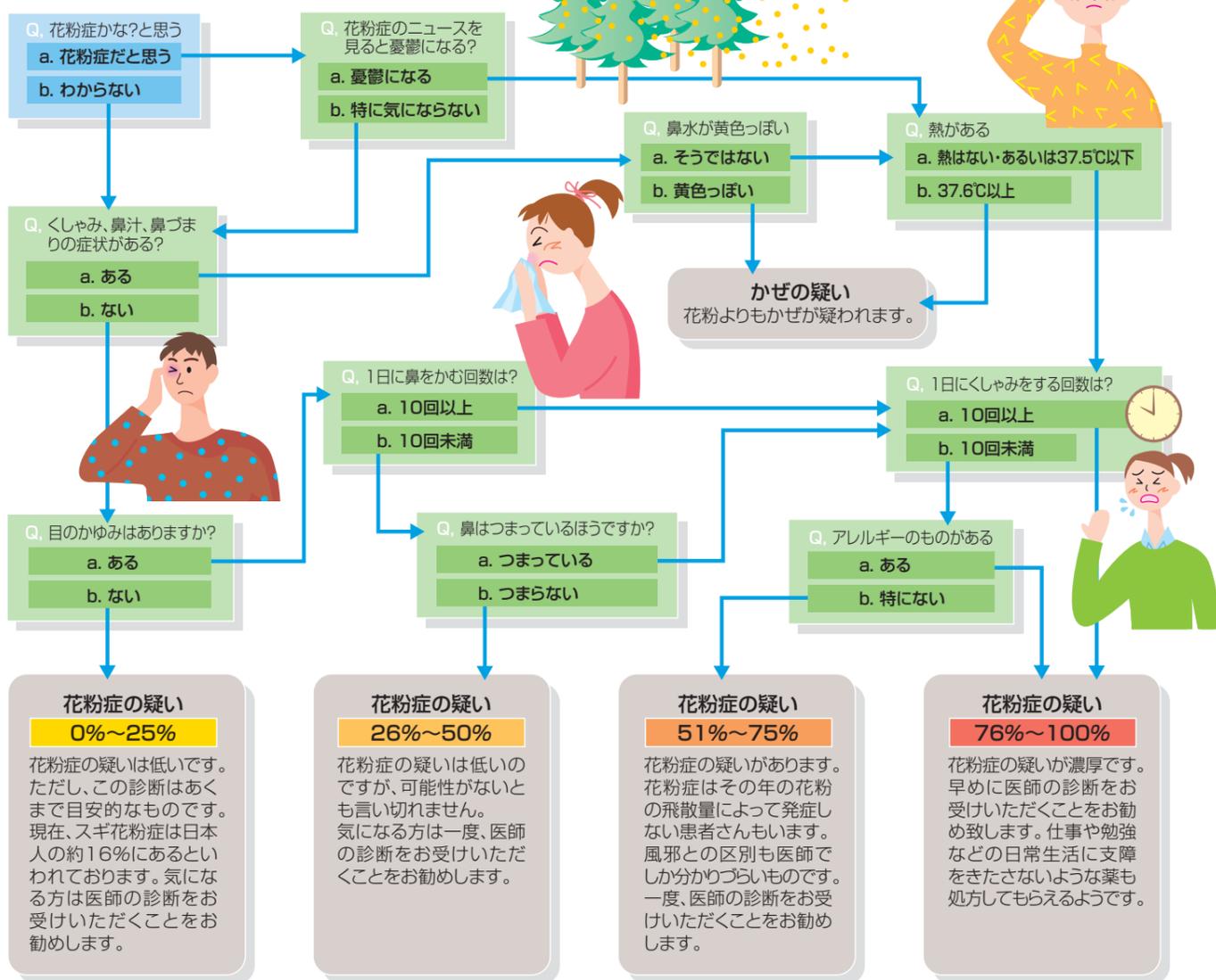
花粉症の症状の ひどさに違いは あるの？

症状が起こる時期は人によってさまざまです。花粉が飛び始めるとすぐ症状が出てくる人もいれば、花粉がたくさん飛ばないと症状が出てこない人もいます。症状の強さも同様で、軽い人もいれば重い人もいます。その年に飛散する花粉数によって花粉症の症状の強さが変わりますので、花粉の飛散数が少ないときには、花粉症の症状が全く出ないこともあります(図1)。

現在、「鼻アレルギー診療ガイドライン」が作られており、その中では表1のように軽症、中等症、重症、最重症の4段階に重症度が分類されています。

この分類は、その人の花粉症症状の強さを把握するもので、おおよその分け方を知っておくと便利です。この重症度や花粉の飛散数に応じて、治療や予防のための対策をとることにより、花粉症の症状や、それによる生活の質(クオリティオブライフ)の低下を軽減することができます。

図1 あなたは花粉症? かんたん診断



※この診断はあくまで、目安なものになっています。医師の診断をお受けいただくことをお勧めいたします。

表1 アレルギー性鼻炎症状の重症度分類

程度および重症度	くしゃみ発作または鼻汁*				
	+++	++	+	+	-
くしゃみ発作 (1日の平均発作回数)	最重症	最重症	最重症	最重症	最重症
鼻閉 (1日の平均鼻閉回数)	最重症	重症	中等症	中等症	中等症
鼻汁 (1日の平均鼻汁回数)	最重症	重症	中等症	軽症	軽症
鼻閉	最重症	重症	中等症	軽症	無症状

くしゃみ・鼻汁型 鼻閉型 完全型

*くしゃみや鼻漏の強いほうをとる
従来の分類では、重、中、軽症である。スギ花粉飛散の多いときは重症で律しきれない症状でも起こるので、最重症を入れてある。

各症状の程度は以下とする

種類	程度	+++	++	+	-
くしゃみ発作 (1日の平均発作回数)		21回以上	20~11回	10~6回	5~1回
鼻汁 (1日の平均鼻汁回数)		21回以上	20~11回	10~6回	5~1回
鼻閉		1日中完全に つまっている	鼻閉が非常に 強く、口呼吸 が1日のうち、 かなりの時間 あり	鼻閉が強く、 口呼吸が1日 のうち、ときど きあり	口呼吸はまっ たくないが鼻 閉あり
日常生活の支障度*		全くできない	手につかない ほど苦しい	(++)と(+) の間	あまり差し 支えない

*日常生活の支障度:仕事、勉強、家事、睡眠、外出などへの支障

クオリティオブライフ (QOL, quality of life) ってなんですか?

クオリティオブライフ(QOL)は、日本では「生活の質」と訳される言葉で、世界保健機関(WHO)は、「個人が生活する文化や価値観の中で、目標や期待、あるいは基準や関心に関連した自分自身の人生の状況に関する認識」と難しく定義しています。これは、物の数量的に満たされた現代社会において、“量よりも質を高めた生活を目指すべきであるという気持ち”を表しています。

当初、QOLという言葉は社会生活の向上のために医療以外の領域で用いられたのですが、近年では患者さんの声をくみ取るために、また治療の効果を評価する基準のひとつとして、医療の現場でも活用されるようになりました。

ところが、QOLを評価する基準は個人個人で異なっているので、その判断は一定ではありません。言い換えれば、10人いれば10通りのQOLの評価が存在するのです。ですから、QOLを高めるためにはどのようにすればよいのか、QOLが高い診療とはどのような診療を行えばよいのかを考えるには、綿密な調査が必要になります。現在は、これらの問題を解決する方法として「QOL質問票」を使用する方法が確立されています。

