



## 2)根治療法

原因花粉を完璧に避けることや、完全に花粉を除去することは不可能ですが、少しでも体に花粉が入らないようにする工夫が、症状の悪化やQOLの低下を防ぐために必要です(セルフケアの項を参照して下さい)。また、特に症状の重い方には減感作療法が適応となります。

減感作療法は抗原特異的免疫療法とも呼ばれ、花粉の抽出液を、最初は濃度を下げて薄くしたものを注射して、その後少しずつ濃度を上げて注射し、花粉抗原に対する防御する免疫を獲得させる方法です(実際の方法は花粉症の季節の3か月以上前から始め、2年以上続けることが必要です。注射の間隔は初めの3か月が1週間に1回、次の2か月が2週間に1回、その後は1か月に1回の注射となります)。

この方法により、鼻の粘膜にあるアレルギーの細胞が減少することが報告されています。その作用は、注射で入れた抗原がリンパ球を刺激するためと考えられています。



## 新しい免疫療法の出現が期待されています

ここ10年では最も花粉が飛散した平成17年度の厚生省の研究成果では、スギ花粉症に対する減感作療法で軽症、無症状に収まった患者さんが70%以上おり、そのなかで28%の患者さんたちが薬を使わなくて済み、その高い効果が確認されました(図5)。また、15歳以下の小児でより高い効果が表れることも分かりました。2年間以上続けた後にやめた場合でも、約70%の患者さんで効果が持続することも患者さんへのアンケート調査などで示されています。

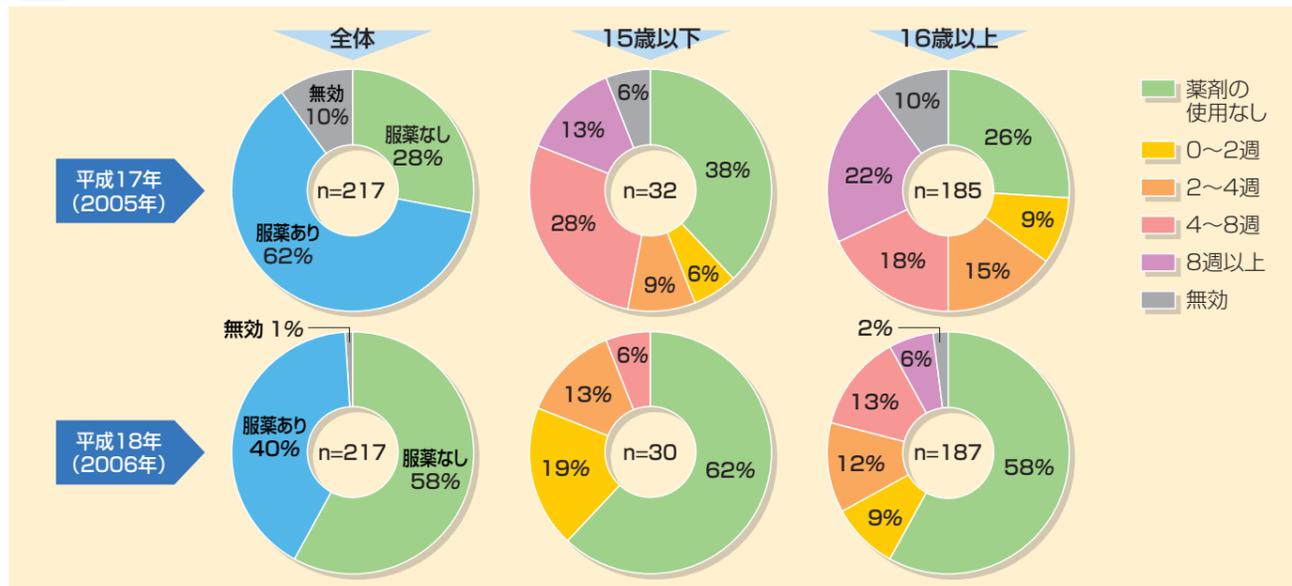
さらに平成12年からは日本アレルギー学会で標準化された抗原(Cry j 1, Cry j 2)が十分に含まれるスギ抗原エキスが完成し、より治療効果が上がることが予想されます。

ただし、根治療法である減感作療法は、どこの医療施設でもできるわけではなくて、大学病院や地方の基幹病院、アレルギー科、耳鼻咽喉科診療所などで行われています。

また新しい免疫療法としては、

- ① 他の物質を結合させた修飾抗原による「免疫療法」
- ② 注射ではない「新しい抗原の導入方法(特に舌下)」
- ③ Tリンパ球のみが反応するペプチドによる「ペプチド免疫療法」
- ④ 細菌のDNAと抗原がくっついた「DNAワクチン療法」
- ⑤ アレルギー反応中の物質をブロックする「抗体(抗IgE、抗サイトカイン)療法」

図5 スギ花粉に対する減感作療法の効果



などがあります。実際に、厚生労働省の科学研究費補助事業による研究班などによって実用化を目指しています。このように安全で効果の高い新しい免疫療法の出現により、スギ花粉症治療の展望がさらに開け、花粉症が治療する人たちが増加すると期待されます。

# 5. 花粉症のセルフケア

治療を季節前から予防的に行うとより効果的で予防にはメガネやマスクなどの防御器具が有効

**マスクやメガネが有効です。**

花粉症の予防は、下のような項目が考えられています。鼻と目に花粉が付着しないようにすることで、防御器具が有効になります。着用には違和感のない花粉症用メガネも販売されていますが、通常のメガネだけでも、メガネをしていないときの目に入る花粉量の半分以下になります。花粉の季節にはコンタクトレンズ使用の人は花粉がレンズと結膜の間で擦れるので、メガネに替えた方がよいでしょう。視力に障害がなくても、いわゆるダテメガネでも有効です(表3)。

●花粉情報に注意する。



●飛散の多いときの外出を控える。



●飛散の多いときは窓、戸を閉めておく。



●花粉飛散の多いときは外出時にマスク、メガネを使う。



●帰宅時は、衣服や髪をよく払ってから入室する。洗顔、うがいをし、鼻をかむ。



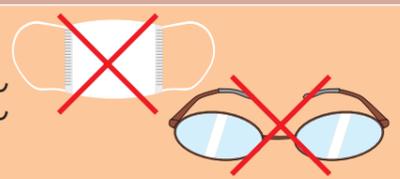
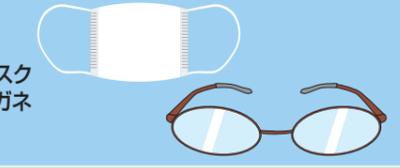
●掃除を励行する。



●表面がけばけばした毛織物などのコートの使用は避ける。



表3 鼻の中と眼に入る花粉数—実験的なマスク、メガネの効果

	鼻の中の花粉尘数	結膜の上の花粉尘数
マスクなし メガネなし 	1848個	791個
通常のマスク 通常のメガネ 	537個	460個
花粉症用マスク 花粉症用メガネ 	304個	280個

日本医科大学耳鼻咽喉科 大久保 公裕

マスクの着用も有効です。通常のマスクに湿ったガーゼを挟み込むだけでも効果があります。花粉症用のマスクでは、かえって息苦しい感じがあることもあるようです。

洋服については、羊毛類の衣類は花粉が付着しやすく、花粉を屋内などに持ち込みやすいことも分かっていますので、服装にも気をつける必要があります。

目や鼻を洗うと花粉症の症状が軽くなりますが、時にはかえって刺激して症状が悪くなる場合がありますので、医師に相談してください。家に帰ってきたら、顔全体を洗って花粉をとるようにしましょう。

**そのほかに  
気をつけたいこと**

そのほかに気をつけたいこととして、通常の生活では、粘膜を傷つけるタバコは避けて下さい。また、規則正しい生活やバランスのとれた食事が必要です。医学的には、特に1種類の食材を多く摂取しても、大きく症状が悪くなったり、良くなったりすることはないと考えられています。

