

教えていただいたのは…



山手智夫さん

小児科専門医・医学博士。やまて小児科・アレルギー科(山口県光市)院長。岡山大学医学部卒業後、香川県立中央病院小児科医長などを経て2004年に開業。自身の子が食物アレルギーやアトピー性皮膚炎を発症した経験も生かし、自然治癒力を高める医療を目指している。

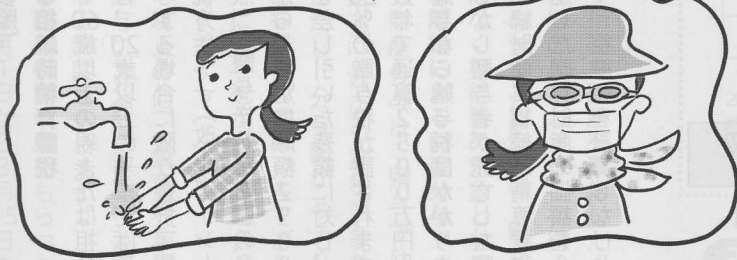
“予防には花粉のブロックと健康的な生活習慣が効果的。すでに花粉症の人は、花粉が飛ぶ前から服薬を!”

【減感作療法の種類】

種類	皮下免疫療法	舌下免疫療法
投与方法	皮下に注射	舌下に投与
投与する場所	病院で、医師のもと実施	自宅で服用 (初回投与のみ医師のもとで服用)
痛み(注射による)	あり	なし

「減感作療法」は、花粉症を根本から治せる可能性がある唯一の治療法です。花粉の抽出液を体内に投与することにより、アレルギー反応を軽減していきます。昨年10月からは舌下に投与する「舌下免疫療法」がスタート。いずれの減感作療法を選択するにしても、医師と相談のうえ慎重に検討しましょう。

～花粉症予防～



山手智夫さんから
ひと言

POINT!



花粉に多く接すると、花粉に過剰反応する抗体が作られ、花粉症を発症しやすくなります。なるべく花粉を避けましょう。すでに花粉症の人は、花粉が飛ぶ2週間ほど前から内服薬を飲み、健康的な生活習慣を心がけてください。

治療で重要なのは、原因の花粉が飛び始める2週間ほど前から病院を受診し、抗アレルギー剤を飲み始めることです。これによって症状を軽くすることができます。また体の免疫機能を整えると、IgE抗体の過剰反応が抑制されるので、花粉症の予防・緩和につながります。そのためには健康的な生活習慣が大切。寝不足や過労、ストレス、喫煙を避け、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

花粉を避けることが第一。健康的な生活も大切!
前述のように、花粉症はIgE抗体がその人なりの水準量まで蓄積されると発症します。IgE抗体は当然、花粉に多く接触するほど生産される可能性が高まります。花粉症にならないためには、花粉を避けることが第一です。

花粉は一般的に、空気が湿っている雨の日や朝方はあまり飛散しません。飛散しやすいのは晴れた日で、特に風が強い日はより注意が必要です。時間帯で

は、昼から午後3時ごろが飛散のピーク。晴れている日の昼から午後3時、風の強い日の外出はできるだけ控えるのが得策です。窓を開けての換気もなるべく避けてください。洗濯物や布団は午前中に干し、充分はたいてから取り込みましょう。
外出時はメガネやマスク、帽子などを使用して、花粉をブロックします。ウールの上着やコートは花粉が付きやすいので避け、綿やポリエステルなど表面がすべすべした衣類を着用しましょう。外から帰ったら手や顔を洗い、うがいも忘れずに。

すでに花粉症の人も、花粉を避けることが第一です。そのうえで病院の治療を受けます。
花粉症は完治が難しく、今のところ根本療法は「減感作療法」だけといわれています。これは花粉の抽出液を体内に投与することで、花粉に対する過剰反応を軽減していく治療です。従来は注射で投与する「皮下免疫療法」が主でしたが、注射による痛みがあるほか、最低2～3年ほど定期的に通院しなくてはならない点が問題でした。
そこで昨年10月からスタートしたのが、舌下に投与する「舌下免疫療法」。これは注射と違って痛みがなく、自宅で服用可能です。しかし、減感作療法はどちらも、全ての人が成功するわけではありません。また最低2～3年ほど治療を続けなくてはならず、副作用のリスクもあるので、慎重に選択すべきです。そのため点鼻薬や点眼薬、内服薬でアレルギー症状を抑える対症療法が、現在の一般的な治療法となっています。