

ヒノキ花粉ピーク、黄砂にも注意

スギやヒノキの花粉によるくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどに苦しむ人が年々増えています。この時期、スギ花粉は減少してきましたが、代わりにヒノキ花粉の飛散がピークへ。また、花粉症と似た症状を引き起こす黄砂や微小粒子状物質「PM2.5」に対する警戒も必要です。鼻炎の症状を悪化させないための注意点や、つらさを軽減するためのポイントを、くさの耳鼻咽喉科（武雄市）の草野謙一郎院長にうかがいました。



草野 謙一郎

くさの耳鼻咽喉科 院長

くさの けんいちろう 1999年、佐賀医科大学医学部卒業後、同大学医学部耳鼻咽喉科に入局。2004年、佐賀大学大学院医学系研究科博士課程（早期修了）。佐賀県立病院好生館耳鼻咽喉科、福岡徳洲会病院耳鼻咽喉科、大町町立病院をはじめ佐賀市や多海市、伊万里市、鹿島市、藤津郡などに非常勤医師として勤務。2010年5月、武雄市に「くさの耳鼻咽喉科」を開院。

花粉症はアレルギー性鼻炎の一つです。主な症状はくしゃみ、鼻みず、鼻づまり、目のかゆみですが、のどのかゆみ・痛み、咳、皮膚のかゆみが出ることもあります。さらに重症化すると、頭痛や体のだるさを覚え、日常生活に支障を来す人もいます。現在、スギ花粉の飛散は落ち着いたものの、ヒノキ花粉はこれからピークを迎えますので、引き続き注意が必要です。

国民4人に1人が花粉症
自然治癒の可能性は低い

スギ・ヒノキ花粉症の患者は国民の約25%、4人に1人に達しており、今や国民病といわれています。有病者はここ10年間で約10%増え、さらに低年齢化の傾向も指摘されています。鼻アレルギー診療ガイドライン2013年版によると、佐賀県のスギ花粉の有病率は26.3%。全国平均に近い数字ですが、お隣の長崎県の15.2%、福岡県の18.2%に比べると、比較的に高い数値といえます。

花粉症は自然治癒（治療を受けなくても自然に花粉に対するアレルギー体質がなくなる）の可能性が極めて低く、数%にとどまるといわれています。ですから、一度、花粉症を発症した人は、花粉の飛散に備えた対策が必要になるわけです。警戒が必要なのは花粉だけではなく、中国大陸からやってくる黄砂や、問題となっている微小粒子状物質「PM2.5」によっても、花粉症と同じような症状が出る可能性があります。また、花粉症や通年性アレルギー性鼻炎の方が黄砂やPM2.5にさらされると症状が悪化することがあります。

— 早い受診、服用が鍵

現在のところ、花粉症などの症状を完全になくしてしまう事は、なかなか困難なこともあります。診療ガイドラインを基本として、日常生活に支障がない状態に近づけることを目指します。

花粉症の治療法として一般的なのが、花粉の飛散前から治療を開始する「初期療法」です。花粉を繰り返し浴びて、鼻の粘膜が過敏になると、ごく少量の花粉でも強い症状が現れるようになります。薬を適切に使っても改善が徐々に困難になることがあります。そこで、症状が出現する前から薬を服用して、鼻の粘膜が過敏になるのを抑え、症状をコントロールするのです。

初期療法の開始時期は、飛散開始予測日の1〜2週間前ごろ。症状が出る時期を遅らせたり、症状が軽くてすむメリットがあるので、花粉症の方は飛散前に専門医を受診することを勧めます。

「初期療法」有効、レーザー治療も

花粉が本格的に増えてくると、初期療法で使った薬だけでは症状を抑えることができなくなることがあります。その時は我慢せず、すぐに専門医に伝えること。重症度によって薬の追加変更などの対応が取られます。

薬の量や投薬期間短縮
治療はオフシーズンに

薬で症状が改善しないような重症の場合は、外科的な治療もあります。主流となっているのは、レーザーで鼻の粘膜を焼灼（しょうやく）する（薄くがす）方法です。患者様の重症度や、個人差にもよりますが、薬の量や期間を減らしたり症状の改善を期待できるといふ利点があります。

当院の場合、1回当たりのレーザー治療は、病院に入ってから出るまで45分程度（手術自体は約15分）。レーザー治療後は1〜2回の通院でほぼ完了し、保険も適用されます。

ただ、レーザー治療といえども症状を抑える対症療法の一つであり、スギなどに対するアレルギー体質が体からなくなるわけではありません。また、当院では、2〜4月のスギやヒノキ花

MEMO

待ち時間短縮に新システム

「待ち時間」の短縮に一役一。くさの耳鼻咽喉科では、携帯電話やパソコンから診療を申し込める診療順番予約システム「イチチケット」を導入している。病棟の窓口で足を運ぶ手間が省け、待ち人数もリアルタイムで確認できる。同クリニックでは診療待ちの患者の一時外出も可能で、その際は「イチチケット」の整理券を配布している。



DATA BOX

くさの耳鼻咽喉科

武雄市朝日町大字甘久1308
(メリーランド武雄内)

☎0954-23-3333

診療科目 / 耳鼻咽喉科

診療時間

月～金 午前9:00～12:30
午後14:00～18:00

土 午前9:00～12:30

休診 / 日曜・祝日

くさの耳鼻咽喉科 検索

HP <http://www.kusano-jibika.com/>

(左)レーザー治療前、(中)直後、(右)2週間後の鼻の粘膜

花粉の飛散時期にはレーザー治療を行いませぬ。症状があるときにレーザー治療を行っても効果が低く、レーザー治療をするところによって鼻の症状がさらに悪くなる場合があります。毎年、重い症状に悩んでいる方は、翌シーズン以降に備え、早めに専門医に相談を。花粉症の症状を軽くする基本は、当たり前ですが「花粉にさらされることを出来るだけさける」です。花粉飛散情報をこまめにチェックし、自己防衛に努めましょう。当院のホームページには花粉症ページがあり、対策のポイントなども紹介しています。ぜひ、のぞいてみてください。