

“壊れる”日本を考えよう

3

2014 March
A MONTHLY BIGAKU

医療特集

『花粉症を再考する』

—PM2.5で花粉症は悪化する!?

医療法人 石井クリニック 石井泰憲
院長

『勿体無い』

第26代
海上幕僚長 古庄幸一

『どんつきの味』

作家 いしいしんじ

今月の執筆者

朝倉匠子
飯田泰之
いしいしんじ
伊藤公一
井上慎一
岩淵潤子
上田正樹
額川 晋
尾尻佳津典
肝付高夫
佐田詠夢
佐谷宣昭
シェリーめぐみ
清水俊彦
白石茂樹
高野陽年
竹内孝仁
徳川宗英(新)
戸張 捷
長沢 純
中谷彰宏
西辻一真
野村克也
林 成治
古庄幸一
森島真弓
山崎 彩



さだまさし
シンガーソングライター、
タレント、小説家

Yaku

<http://www.bigaku.asia/>

びがく
美

楽

花粉症を再考する

—PM2.5で花粉症は悪化する!?—



日本人を苦しめる花粉症の季節が刻一刻と近づいてきます。毎年、春が近づくと戦々恐々としている人も多いのではないのでしょうか？ 花粉症の症状であるクシャミ、鼻水、目のかゆみは身体から花粉を排出しようとする防御反応。つまり、花粉が飛んでいる限り誰でも花粉症になる可能性を秘めているのです。

それでは、私たち日本人は花粉症とどのように向き合っていけばよいのでしょうか？ また、近年話題にのぼるPM2.5は花粉症にどのような影響を与えるのでしょうか？

今号では、患者さん一人一人の求める治療の実現を追求するという信念をお持ちの、医療法人石井クリニックの石井泰憲院長にお話を伺いました。



医療法人 石井クリニック 院長
石井泰憲

【略歴】
昭和47年3月 長崎大学医学部卒業
昭和47年4月 東京大学医学部泌尿器科医局入局
昭和50年7月 東京大学医学部泌尿器科 助手長
昭和52年4月 東京大学医学部 非常勤講師 (兼任)
平成2年7月 埼玉社会保険病院、検査部長 (兼任)
平成17年7月 医療法人石井クリニック 開設・院長 (兼任)
平成18年9月 医療法人石井クリニック 理事 院長
【学会・研究会】
昭和56年6月 東京大学、学位 (医学博士) 取得
昭和59年4月 日本泌尿器科学会、評議員
埼玉老年泌尿器科研究会、代表世話人
【専門医】
日本泌尿器科学会専門医・指導医
日本東洋医学会専門医・漢方専門医
日本プライマリ・ケア学会、認定医

Q1 花粉症によるクシャミ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどはどうして起こるのですか？

A スギやヒノキなどの花粉が鼻や目から入ってくると、花粉は異物（アレルゲン）ですから、体が「それを受け入れていいかどうか」判断します。「排除する」と判断すると、体を守る免疫細胞のマクロファージが動き出し、リンパ球が「I g E抗体」という物質を作り出します。そして、花粉が体内に入るたびに、このI g E抗体が鼻や目の粘膜にある肥満細胞の表面の抗体と結合し、肥満細胞からヒスタミンなどの化学物質が分泌され、花粉を可能な限り外に排出しようとしています。つまり、クシャミ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみは、花粉を体の中に入れないための防御反応。クシャミをして花粉を吹き飛ばし、鼻水で鼻の花粉を洗い流し、鼻づまりで花粉が中に入らないようにし、涙で目の花粉を洗い流すのです。

Q2 だれでも花粉症になりますか？

A 個人差がありますが、だれに対しても「100%花粉症にならない」とは言い切れません。今は全く平気でも、来年花粉症を発症するかもしれませんし、それが10年後に起こるかもしれません。また、食生活の乱れやストレスの影響で免疫細胞のバランスが崩れていると、花粉症を発症しやすくなるでしょう。ただ、花粉症の発症は、バケツの水によく例えられるように、許容量を超えてあふれかえるほど花粉にさらされると、発症につながります。数年しか花粉を吸っていない子供と、何十年も花粉を吸ってきた大人とでは、大人の方が発症しやすくなります。



Q3 花粉症ではなくても、マスクを着用した方がいいのでしょうか？

A 「バケツの水」の例えで考えるなら、その方が発症のリスクを低くできるでしょうね。

Q4 改めて、花粉症対策の基本を教えてください。

A できる限り花粉を体内に入れないことです。花粉は日中の方が飛散量が多く、夕方以降は減ります。飛散量が多い時に外出するのなら、マスク着用は必須です。花粉が目から入らないようにする専用の眼鏡もお勧めです。外出先から自宅に戻ったら、家の中に入る前に体についた花粉をよく払って落とします。髪の毛にもついていきますから、そこらも払います。手と顔をすぐに水洗いし、皮膚についた花粉も落としましょう。うがいや、鼻に水を通して洗う鼻洗いも有効です。

春は天気がいいので洗濯物を外に干したいところですが、花粉がつくのを避けるために部屋干しで、部屋の換気も、

どうしてもするのなら、花粉の飛散量が少ない時間帯に行ってください。

家の中では、加湿器を利用するといいですよ。花粉が飛び散りません。

Q5 鼻洗いは何度やってもいいですか？

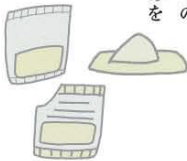
A やり過ぎは禁物です。鼻の中に必要なものも、洗い流されてしまい、敏感になってしまいます。また、水を思いっきり鼻から吸い込んで口から出す方法を選択する人もいますが、それも鼻の中を敏感にしかねないので、やめてください。

Q6 薬は飲まなくていいですか？

A 耳鼻咽喉科では、花粉症対策のために抗ヒスタミン薬を花粉の飛散が少なくても、鼻が少しでもムズムズしたかな、といったくらいの初期から服用することを勧められています。抗ヒスタミン薬を初期から服用することで、発症を遅らせて、症状の悪化を和らげ

ることができるといいます。また、鼻づまりにはロイコトリエン受容体拮抗薬や鼻噴霧用ステロイド薬が使われます。ただ、私は、この方法を患者さんにあまり勧めていません。初期から薬を服用していれば花粉症が治る（症状が全くでない）というなら話は別ですが、薬を飲んでいても症状に苦しむ人がほとんど。一方で、花粉症の抗ヒスタミン薬は眠気や口の中が乾くなどの副作用があります。治す薬ではないのに、花粉があまり飛んでいない時から眠気などを我慢して服用するのはどうか…と思うからです。

院する患者さんがほとんどですが、「耳鼻咽喉科で花粉症の薬を処方してもらったけど、効かない」と相談された場合には、小青竜湯を勧めています。経験から、服用して15分くらいで薬の効果を実感できません。即効性があるので、その日の朝、ニユースなどで花粉の飛散量をチェックし、多ければ小青竜湯を1包飲む。それで症状が治まりにくければ、さらに1包飲む。昼も同じです。夕方以降は、花粉の飛散量が減るので、飲むのをやめます。



Q7 鼻づまりにも小青竜湯がいいですか？

A 鼻づまりには、血管収縮作用のある成分が入った点鼻薬が効果的です。「オキシメタゾリン塩酸塩液（商標名ナシビン）」です。1滴で鼻づまりが解消されます。

Q8 完治させる方法はなんでしょうか？

A 薬では花粉症の症状を抑えることしかできません。「完治」の可能性が高い治療法には、花粉症の原因になるアレルギーンの抽出液を皮下注射して、アレルギーに体を慣らし、アレルギーに慣れるまでは時間がかかりますので、今シーズンの花粉症対策には間に合いません。また、この治療を受けた人すべて効果がえられるわけではありません。

Q9 今、話題になっている微小粒子状物質PM2.5は花粉症を悪化させますか？

A それはどうでしょう。決していいようには働かないと思います。でも、花粉症の症状を引き起こすのはあくまでも花粉。花粉がなければ、花粉症は起こりません。私の娘は仕事で何年か上海に滞在していました。彼女は花粉症ですが、上海滞在期間中は全く

花粉症の症状がでなかった。PM2.5が高いのに、です。ところが、日本に帰国した途端、ひどい花粉症に悩まされています。

Q10 先生の美学を教えてください。

A 医者はやりたいことをやるのではなく、患者さんに求められたことに対して努力し、満足いくものを提供することが大事。常にそう考えています。

同じ病気でも、患者さんによって求めていることは違います。たとえば何回もトイレに行きたくなる頻尿でも、現金輸送車の運転手で好きな時にトイレに行けない人と、デスクワークで比較的トイレに自由に行ける人とは、治療が変わってくると思います。仕事がある時と、仕事がない時でも、違います。一律の治療ではなく、患者さんの話をよく聞き、患者さんが幸せになれる治療を考えていきます。それが私の美学です。