

# 花粉症の治療と2010年の花粉飛散

耳鼻咽喉科 非常勤医師 寶積 健



## 【花粉症の治療】

花粉症は主にスギ・ヒノキ科花粉により引き起こされるアレルギー反応です。花粉症の原因となる、スギ・ヒノキ科花粉をなるべく遠ざける事(マスク、帰宅時に衣服のホコリを落とす、部屋の掃除をするなど)を前提として、治療の基本は薬物療法となります。

### (薬物療法)

主たる症状(くしゃみ、鼻水、鼻閉)を改善するために、抗ヒスタミン薬やロイコトリエン拮抗薬、メチルエタゾリン酸遊離抑制薬、ステロイドなどを症状により単独、もしくは組み合わせて使用します。花粉飛散ピーク時の症状を予防するために、飛散開始早期からの使用をお勧めします。

### (外科的治療)

薬物療法で改善しきれない場合に行います。くしゃみ、鼻水に対してはCO2レーザー、アルゴンプラズマ(電気メスの一種)等により鼻粘膜を一部変性させアレルギー反応を抑制します。しかし、花粉症シーズン中には行うことはできず、また、永続的な治療効果は期待できません。

鼻閉症状に対しては、下鼻甲介粘膜切除術など、鼻粘膜容積の減量を目的とした手術を行い改善を計ります。

### (免疫療法)

アレルギーの原因物質を特定し、そのエキスを希釈して定期的に摂取することでアレルギー反応の起こりにくい体質へ改善する治療。治療を数年継続する必要がある、皮下注射であること、アナフィラキシーショックの可能性などから広く一般に普及していないのが現状です。

## 【2010年の花粉飛散】

静岡県花粉症調査委員会では花粉計測定点を県内に9カ所定め、ダラム型花粉計測装置を用いて2月1日~4月30日までスギ・ヒノキ科花粉の飛散数を測定し調査結果を公表しております。昨年の2009年、静岡県では例年、過去10年の平均を上回る大量飛散が観測されました(各地平均11067個/season, 1994年からの観測史上3番目)。

原因として、前年7~8月の気象条件と2009年2月の気温上昇が考えられます。

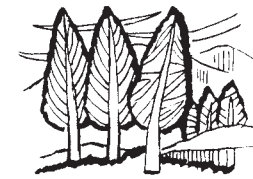
今年は、全国的に例年より少なく、昨年よりも少ない飛散と予測されています。静岡県でも同様で、県東部2700~4100個/season, 県中部2300~5500個/season, 県西部1400~3000個/seasonと例年より少ない飛散予測がされています(※)。

しかし、外出時のマスク着用など花粉症予防とともに、症状を軽度には抑えるには飛散開始早期からの薬物治療が重要であると考えます。

静岡県のスギ・ヒノキ科花粉の飛散状況の詳細は以下のホームページでご覧になれます。

<http://www.siz.saiseikai.or.jp/kafun/kafun.html>

※静岡県花粉症調査委員会 2010年花粉飛散予測より



## 野菜ジュースは野菜の代わりになるの？

野菜ジュースにしたときには、不溶性食物繊維が少なくなったり、成分割合が変化するので、野菜を摂取したときと同等の効果が得られるわけではありません。

\*食物繊維は水に溶けやすい「水溶性食物繊維」と水に溶けにくい「不溶性食物繊維」があります。

### <野菜を“食べる”利点>

- ・不溶性食物繊維が摂取でき、老廃物の排泄、便秘の予防が期待できる。
- ・ビタミンCや葉酸が豊富。
- ・噛むことでホルモンが分泌され、過剰な食欲を抑制、代謝が活発になる。
- ・満腹感が高まり食べすぎを防ぐ、食後の血糖値の上昇を緩やかにする。

### <野菜ジュースの特徴>

- ・野菜料理が手に入らないときに手軽にとることができる。
- ・β-カロテンやカリウムが豊富。
- ・ビタミンCは粉碎時に壊れやすい。
- ・噛む必要がなく、吸収が速い。

### <野菜ジュースを活用するときの注意点>

- ・食塩や砂糖を使用していないものを選びましょう。
- ・果物(果汁)が少ないものを選びましょう。果物が入ると糖分が多くなりやすいので注意が必要です。

## レンジで簡単！ キャベツとツナの蒸し物

1人分の加り- 97kcal

<作り方>	<材料 4人分>
キャベツ 400g	① キャベツはざく切り、しいたけはうす切りにする。しょうがはせん切りにする。
しいたけ 120g	② ツナは適度に油をきり、①の野菜と混ぜて1人前ずつ皿にいれ、こしょうを振る。
ツナ缶 120g	③ ラップをしてレンジで2~4分加熱する。
しょうが 少々	④ 好みでポン酢をかけて食べる。
こしょう 少々	
ポン酢	

\*病態・病状によっては野菜や野菜ジュースを制限しなければいけない場合もあります。

(文責：管理栄養士 野口康子)