

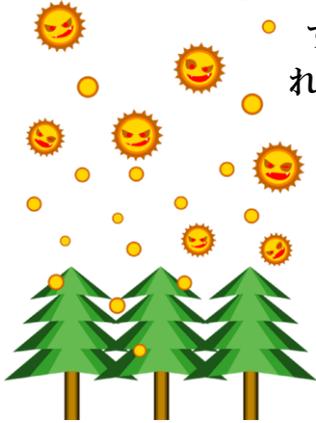
# 花粉症 (アレルギー)



## ■花粉症の正体はアレルギー

春先にクローズアップされる花粉症はアレルギーの一種で、花粉を排除するために過剰に放出された物質が目や鼻の神経や血管を刺激することによって出る症状です。ある特定の物質に対して過敏に反応する事をアレルギーといいます。この原因となる物質のことをアレルゲン(または抗原)と呼んでいます。アレルギー体質の人がアレルゲンに接していることからだの中に抗体と呼ばれるもの

ができます。この抗体に再度、体の中に入ってきたアレルゲンが結合すると、主にヒスタミンという物質が細胞の中から放出され、さまざまなアレルギー症状が起こります。主なアレルギー疾患としては、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、気管支ぜんそく、アトピー性皮膚炎があげられます。目と鼻のアレルギー症状には、ハウスダスト等が原因で1年中起こる「通年性」と、花粉が原因で春や秋に起こる「季節性」があります。両方の抗原をもっていると、1年中ずっと目と鼻のアレルギー症状で悩むこともあります。



## ■アレルギーとは？

細菌、ウイルス、花粉など異種蛋白が体外から侵入したり、自己抗原といって自己体内に抗原物質が生じた場合に、免疫反応が起こります。免疫反応は生体にとって有利に作用する場合は生体防衛的にはたらき、不利に作用する場合は組織障害をおこします。後者をアレルギー(過敏症)といい、そのしくみにより、Bリンパ球が産生する抗体が関係する場合と、抗体に関係なくTリンパ球の反応(活性化)が関係する場合とがあります。アレルギー反応のおこり方、抗原に前もって感作された生体が、再度、同一抗原と接触したとき、アレルギー反応が最大に達する時間は、抗体の関係する反応では30分から数時間であるのに対して、Tリンパ球による反応では、24~48時間を要します。この反応時間の差から、前者を即時型アレルギーともいっています。抗体は免疫グロブリンA・G・M・D・Eのいずれかであり、抗原の種類によって産生される抗体の型は異なります。

## ◆ I型アレルギー

免疫グロブリンE抗体の産生を刺激する抗原は、アナフィラキシー型反応（I型アレルギー）を誘発しやすいのです。遺伝的、体質的に免疫グロブリンE抗体の産生しやすい人で、とくに問題となるアレルギー反応です。この反応のおこるしくみは、免疫グロブリンE抗体が肥満細胞に結合し、これに外来生の抗原が結合すると肥満細胞は破れて、なかからヒスタミンなどのアレルギー化学物質が放出され、からだの各所にある平滑筋の収縮と粘液の分泌亢進などがみられます。たとえば、気管支では平滑筋の収縮で気管は狭くなり、そのなかでたんが多くなります。家族性、遺伝性で免疫グロブリンE抗体の多くなるアトピー疾患の代表的なものは、気管支ぜんそく、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎であり、これらは免疫グロブリンE抗体と抗原の反応という基本現象が共通しています。その反応の臓器が異なるだけです。小児では、気管支ぜんそく、アトピー性皮膚炎が多いのに対して、成人ではアレルギー性鼻炎がよくみられます。免疫グロブリンE抗体は、アトピー疾患のような不利な作用のみを示すのではなくて、ある種のウイルスや寄生虫に対して防衛的にはたらいています。



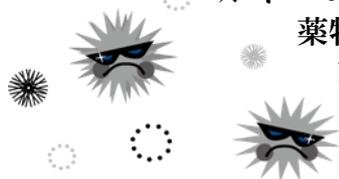
## ◆ II型・III型アレルギー

細胞表面に存在する抗原に、免疫グロブリンG・M抗体が結合した場合、その細胞は破壊されます。これを細胞溶解型反応（II型アレルギー）といい、溶血性貧血、血小板減少症、重症筋無力症など自己免疫疾患の一部の成因となっています。また、免疫グロブリンG・M抗体が、細胞外で抗原と結合して免疫複合体を形成し、血管壁などのに沈着して組織障害をきたすことがあります。これをアルツス型反応（III型アレルギー）といいます。この免疫反応は、血清病、腎炎、全身エリテマトーデスの成因となっています。

## ◆ IV型アレルギー

I型・II型・III型アレルギーと異なり、抗体とは無関係です。Tリンパ球が抗原をもつ標的細胞を直接傷害したり、抗原との反応を通じて、リンホカイン（抗原刺激などによって、リンパ球より放出されるさまざまな生物活性を示す可溶性物質）を分泌します。これを介しておこる組織障害性をツベルクリン型反応（IV型アレルギー）といいます。この代表的な障害には、接触性皮膚炎、過敏性肺炎、同種移植拒絶反応などがあります。抗原とアレルギーの型、アレルギーの原因となる抗原の種類には、植物性（いろいろの食品）、薬物性、動植物性（動物の毛、虫、細菌、ウイルス、花粉など）の区別がありますが、アレルギーの型と抗原の種類とは1対1の関係ではありません。

薬物アレルギーについてみると、ペニシリンショックはI型アレルギー、薬物性肝炎はIV型アレルギー、薬物による溶解性貧血はII型アレルギーというようにさまざまです。



# 【花粉症対策】

花粉症は一度なってしまうと完治、治すのが困難な症状ですが、ある程度は花粉症の症状を軽減し、また症状が出ないように対策する事は可能です。最大のポイントは花粉を

## 吸わない・浴びない・持ち込まない

です。アレルゲンである花粉との接触を避けければ花粉症の症状は現れません。現代ではこれはなかなか難しいですが、できるだけ花粉との接触を避ける日常生活に注意して下さい。



### ■ 花粉の多い日を知っておきましょう。

テレビや新聞等の花粉情報に気をつけましょう。また、雨上がりの晴れた日、晴れて湿度の低い日や風の強い日、夜より昼間のほうが花粉の飛散量が多いので、特に注意が必要です。

### ■ 外出時には、マスクやメガネのご用意を。

マスクの場合、ガーゼを水に浸し、固く絞ってから内側にはさみます。湿らせたガーゼが花粉の通過を防ぐと共に、のどの乾燥の緩和にも役立ちます。また、花粉症用のマスクもあります。



### ■ 衣類について花粉を室内にもち込まないように。

帰宅時には、玄関先で衣類や髪について花粉をはらいます。外に干した洗濯物やふとんは、花粉をはたき落としてからとりこむようにしましょう。

### ■ 空気清浄器をお使いのときは、置き場所をチェック。

舞い上がった花粉は床に落下することが多いので、天井近くより床に置くほうが効果的です。

### ■ 室内の掃除や寝具のお手入れをしっかりと。

こまめに掃除をして、室内のホコリをきれいに取り除いておくことが第一です。また、ふとんや毛布はダニが非常に好む場所なので、よく日に干し、そのあと掃除機をかけて表面に浮き出てきたダニやその死骸・フン等も吸い取っておきましょう。枕カバーやシーツの洗濯も頻繁に。

### ■ 換気を行い、風通しを良くしましょう。

現代の住まいは密閉性が高く、湿気がこもりがちです。ダニやカビが繁殖するのに適した高温多湿にならないように、室内の換気に気をつけてください。



### ■ カーペットやぬいぐるみを避けましょう。

ホコリがたまったり、ダニがつきやすいので、できる限り減らしたうえで、時々丸洗いをするといいでしょう。

### ■ 室内でのペットの飼育はなるべく避けましょう。

犬や猫の動物の毛は、それ自身が抗原になると共に、毛やフケはダニのえさにもなりますのでご注意ください。



しかしこの花粉を吸い込んでも花粉症になる人とならない人に分かります。これは生まれながらの体質や食生活、生活環境の違いが大きい事が分っていますので、すでに花粉症の人は少しでも花粉症の症状を軽減するために、まだ花粉症でない人は今後ならないために食生活や、生活習慣を見直しましょう。