



ある日突然、花粉症になる

2010.4.5

春の到来とともに、スギ花粉情報や花粉の飛散情報が発表されるようになります。最近ではそれらの情報を必要とする人がそれだけ多くなっているのです。実際にくしゃみがでたり、鼻水が止まらなくなったり、目がかゆくなったり、だるくなったりと、不快な症状を経験して春を感じる人は多く、その人たちにとって春は憂鬱な季節に変化してしまっただけです。

この花粉症はやっかいなことに、まったく症状が現れなかった人でも急に発症することがあります。去年までは何ともなかったのに、また自分はアレルギー体質ではないと思っていたのに突然発症することがあるのです。なぜ、いきなりこのようなことが起きるのでしょうか？

なぜ花粉症に？

花粉症とはスギなどの花粉を中心とした花粉へのアレルギー反応です。通常、カラダは細菌などの異物の侵入を受けると免疫機能が働いて、異物に対する抗体を作り出し、攻撃する防御システムができています。花粉もその例外ではありません。以前にカラダの中に入ってきた花粉に対して、その花粉の抗体が作られ、その後、その抗体が体内の細胞の上に待機していて、次に同じ異物（花粉）が侵入してきた時には、その異物を体外に排除するようにヒスタミンという物質を排出します。そのため、花粉症の人は免疫機能が過敏に反応して、花粉に対する抗体を大量に作り出してしまい、その結果、ヒスタミンが大量に分泌されます。このヒスタミンが血管や神経に作用して、くしゃみ・鼻水・目のかゆみなどの症状を引き起こすことになるのです。つまり、今年になって突然花粉症になったという人でも、去年までは症状が出なかっただけで、カラダにとって異物である花粉に対する抗体は作られていたのです。ただ、去年まではその量が少なく、アレルギー反応を起こす量には達していなかったためヒスタミンの分泌量も少なかっただけのことなのです。しかし、花粉の飛散が多い年になると、カラダの中で大量の抗体を作ることになり、ヒスタミン分泌量が大量となって、ある日突然発症してしまうのです。

現在、花粉症人口は軽症者も含めると10%前後にまで増加しています。また、アトピー性皮膚炎などのアレルギーになる人も増えています。大気汚染のような環境の悪化に加え、食品添加物の増加・食生活の欧米化・居住環境や建築資材の変化など、私たちの周りにはアレルギーとなりえる物質があふれています。また、水の汚染も含め、農薬や化学肥料による食物の汚染は免疫機能の低下を招き、花粉症増加の原因となっているようです。

治すために…

アレルギーを治すためには原因物質を除去する必要があります。花粉症の場合、外出を避けたり、マスクや眼鏡をしてカラダの中に入ってくる花粉の量を減らす工夫が必要です。外から戻ったら顔や手を洗う・うがいをする・服に付着した花粉をよく払うなどして家の中に持ちこまないようにしたり、それでも症状がひどい時には抗アレルギー剤を服用することで鼻粘膜の過敏を低下させましょう。ただし抗ヒスタミン剤は眠くなるので、車の運転や作業する場合には注意しましょう。

このように、いくら花粉の除去に努めても症状が改善しないことがあります。そのような時は原因物質が花粉ではなくダニやハウスダストかもしれない。アレルギーはすぐ治るものではないので、時間をかけて抵抗力をつけることが大切です。適度な運動を心がけ、食生活では化学物質や添加物をできるだけ摂らないようにすることで免疫機能を正常に戻すように努めましょう。

