



Text by 福生吉裕

どきどきの 未病医学



第6回

どきどきの 花粉症対策

鼻水が出る前に

「目の玉をくりぬいて洗いたい」。この季節になるときまって目がかゆくなり、気分も憂鬱、鼻がムズムズする症状が現れる。そう、花粉症ですね。

花粉症の症状のうっとうしさを体験された方は、この時期になるとどきどきの胸騒ぎを感じられて来院されます。花粉症が発症する前に、なんとか抑えられないものでしょうか。未然に防ぐ、これこそ未病医学の醍醐味。

花粉で涙や鼻はなぜ出るの？

スギの花粉を顕微鏡で覗くと独特の「棘^{とげ}」が見えます。目や鼻の粘膜にある「肥満細胞」の表面に花粉が付着すると、それに対応する「IgE抗体」がこの棘をめぐりつけて包み込むように結合します。

IgEとは大騒ぎをするアレルギーの抗体です。これがきっかけとなり肥満細胞が破れ、中に入っていたヒスタミンなどの化学伝達物質が流れ出ます。これらが粘膜の血管に染み込むと、血管を膨らませたり過敏性を増したりして、涙や鼻水、クシャミの反応をひき起こします。

しかし、この反応は付いた花粉を洗い流すという、少し乱暴ではありますが、「異物除去作用」なのです。

花粉の種類はスギ、ヒノキなど約40種類。春から秋まで多くの花粉がスマホの電波のように空中に飛び交います。花粉症の一番の対策は花粉が飛ばない地域への避難。そうは言ってもなかなか現代人にとっては難しいもの。そこで花粉症の未病対策としては、花粉との接触を防ぐようにするマスク、ゴーグルは言うに及ばず、花粉が付きにくいすべすべした素材の衣服を選ぶことも効果的です。髪をコンパクトに束ねるのも良いでしょう。

また花粉の飛散がピークになる2週間ぐらい前から、症状が出ないうちに抗アレルギー剤を飲んでおかれることをおすすめします。これはIgE抗体が反応しても肥満細胞の膜を強くして破れにくくし、ヒスタミンが飛び散るのを抑えます。保険も適用されます。

花粉症の究極の未病対策

花粉に過敏な体質を鈍感にしてくれる画期的な新薬が、昨年から使われるようになりました。花粉エキスを舌下に垂らして体質を徐々に花粉に慣れさせる戦法で、「舌下免疫療法」といいます。IgEの産生に関与するIL-5抗体という因子を抑え、花粉症から解放されるといわれています。しかし、効果が現れるまでには数年かかり、効く人は50%ほど。上手くいくか、いかないかはどきどきです。



ふくお・よしひろ 日本未病システム学会理事長。(一財)博慈会老人病研究所所長。少子高齢社会における未病ケアシステムの構築を提唱している。専門は「高脂血症」「動脈硬化」「認知症」。現在は「未病と抗老化」(博慈会老人病研究所)編集長。著書に『見た目で見え方が分かる』、共著に『セルフ・メディカ』『未病息災』など多数。

Illustrations by 江口修平