

20/03/20

花粉症は、「逃げるが勝ち」 ～アレルゲン：花粉を回避する～

今年も早3月です。そういえば、先月2月25日発売のKiss4月号（講談社）で、海野つなみ氏の著作「逃げるは恥だが役に立つ」が最終回を迎えました。“就職としての結婚”をテーマに、様々な男女間の社会問題を織り交ぜたラブコメディで、映画・ドラマ・舞台化もされ大ヒットとなりました。ご存じの方も多いかと思います。こちらのタイトル「逃げるは恥だが役に立つ」は、ハンガリーのことわざ「Szégyen a futás, de hasznos.」の和訳で、「恥ずかしい逃げ方だったとしても生き抜くことが大切」の意だそうです。

さて、3月といえば、スギ花粉の飛散ピーク時期です。スギ花粉は、例年1月くらいから飛散開始し、2月のバレンタインデー頃には天気予報でも取り上げられるほどの飛散量になり、3月にピークを迎え、4月のゴールデンウィークに向けて収束します。スギ花粉症の罹患率は、東京都では2人に1人にせまる勢いとされており（「[花粉症患者実態調査報告書（平成28年度）](#)」）、こちら埼玉県のスギ花粉症罹患率も東京都と同程度（Progress in Medicine 28(8) 2001-2012, 2008）ですから、今の時期はスギ花粉症の話題で持ちきりかと思います。（COVID-19に隠れていますでしょうか？当会コラムにも個人的に？影響してしまいました：苦笑）

スギ花粉症対策と言いますと、「症状軽減のための薬物療法」に耳目が集まりがちですが、最も重要かつ効果的な対策は、「原因アレルゲンを回避」することです。すなわち、「スギ花粉から逃げる！」確かに、花粉に曝露さえしなければ花粉症に悩まされることもないわけですから、まさに逃げるが勝ち。では、どのように逃げ切ればいいのか？鼻アレルギー診療ガイドライン作成委員会：アレルギー性鼻炎ガイド

2016 年版には、以下が挙げられています。（引用改変、一部加筆）

①花粉情報に注意し、飛散の多い時は外出を控える

②外出するなら、マスク・メガネを着用し、けばだった毛織物など花粉の付着しやすい衣類の着用は避ける

③帰宅したら、花粉を室内に持ち込まない

→コートなどの上着は、靴と一緒に、玄関に

→玄関先で髪を払う、洗顔、うがい、鼻をかむ

④飛散の多い時は、窓・戸を閉めておく

→エアコンの換気モード使用

どうしても換気なら、深夜か早朝の飛散量少ないタイミングで、網戸やカーテン越しに

⑤洗濯物や布団を、外干ししない

⑥掃除を励行する

→拭き掃除が基本

⑦空気清浄器より加湿器

→加湿して花粉を落として拭き取る。目や鼻の粘膜保護にも。

筆者もスギ花粉症歴 30 年近いベテラン患者として、愚直なまでに上記を実行しています。外出時のファッションの点では相応の負担を感じることもありますが、「恥ずかしいやり方でも花粉症を抑える方が大事」。花粉症で鼻水・鼻づまりでは、診療にも差し支えます…。大丈夫、スギ花粉症患者さんは年々増加傾向、きっとこの季節のファッショントレンドの方が今後は変わる？みんな、つるつるコートにゴーグル、マスク着用♪妄想して自らを励ましつつ、もちろん手には点鼻・点眼・内服薬も握りしめながら、毎年この季節を耐えています…。



(文：北埼玉吸入療法連携会会長

循環器・呼吸器病センター 呼吸器内科 副部長 高久洋太郎)