

# 北海道社会保険病院だより

平成18年3月発行 第18号

## 北海道の花粉症

耳鼻咽喉科主任部長 金谷健史



マスコミの影響なのか花粉症と聞くと、スギ花粉症をすぐに連想する人が多いように思います。また北海道には花粉症は無いですよ、という人もいますがそれは間違いです。むしろ世界的な視野に立つと、なぜ本州や四国、九州に花粉症があるのか不思議なくらいです。なぜなら欧米では古くから花粉症という概念があり、春はシラカンバ、夏はイネ科牧草、秋はキク科のブタクサ花粉によるアレルギー疾患が広く認知されていますが、スギ花粉症は存在しません。スギ花粉症というのは日本だけの風土病の様なものと欧米では考

えられているかも知れません。では北海道の花粉症はというと、春はカバノキ科（シラカンバ、ハンノキ）、夏はイネ科の雑草（カモガヤ、オオアワガエリ）、秋はキク科ヨモギの花 pollen などが代表的です。自慢ではありませんが花粉症に関して北海道は世界標準なのです。

では花粉症というのはどの様な病気なのかを説明したいと思います。ある一定期間、スギやシラカンバなどの花粉（抗原）を吸い込むと私たちの体の中にはそれらの花粉に対する抗体というものが出来ます。この様な状態を感作された状態と言います。感作された状態でスギやシラカンバ花粉を再度吸い込むと、その花粉を抗原とした抗原抗体反応が起こり、鼻粘膜にある肥満細胞がヒスタミンなどの化学伝達物質を放出します。ヒスタミンが鼻の血管や神経に作用すればくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの鼻アレルギー症状を起します。同じような作用が目を起これば目のかゆみや涙目に、皮膚に起これば皮膚のかゆみや肌荒れ、のどに起こればのどのかゆみや痛み、咳が起ります。この様に花粉症というのは鼻症状だけではなく全身的な症状を起すのが特徴です。花粉症になりやすい人、なりにくい人は遺伝

的な要素が大きいと考えられています。スギ花粉症の人が、北海道で数年暮らすとシラカンバ花粉に容易に感作されシラカンバ花粉症を発症したという話は良く聞きます。

次にもうすぐシーズンを向かえるシラカンバ花粉症について説明したいと思います。ハンノキという木をご存じでしょうか。ハンノキは沢地などに生育する高木でシラカンバと同じカバノキ科に属しています。3月の雪解けが始まると花粉を飛ばし始めます。まだ雪があるのに何となく鼻水やくしゃみが出て、目がかゆくなったりする方は、ハンノキの花粉症がある可能性があります。ハンノキ花粉症がある方の多くはシラカンバ花粉症もあると考えられます。なぜならハンノキとシラカンバの花粉は非常に似ている（共通抗原）からです。

ハンノキの花粉飛散が終わりになる頃からシラカンバの花粉が飛び始めます。シラカンバは、北海道ではどこにでも見かける美しい木ですが、花粉を大量に飛散させ、北海道の代表的な花粉症の原因となります。シラカンバの花粉はいつ頃から、どのくらいの期間飛ぶのでしょうか。札幌市内の花粉飛散調査の結果によると、2003年は4月20日頃より6

月初めまで平年よりやや多い花粉が飛散しました。とくにゴールデンウィーク中に大量の花粉が飛散したようです。2004年は5月に入り突然大量の飛散が観察され、飛散は6月初旬まで続きました。2005年の春先は寒い日が多かったので5月の後半に本格的な花粉の飛散が観察されましたが長くは続きませんでした。この様に、シラカンバ花粉の飛散状況は年により大きく異なります。さて今年はどうでしょうか。雪解けは早そうですが、花粉量はほぼ平年並みか予想されます。

花粉症はどの様に予防、治療したら良いでしょうか。一番良い方法はアレルギーのある花粉との過度な接触を避けることです。花粉飛散情報を参考に、花粉飛散が多いと思われる日は昼間の外出を避ける、外出時はマスクやメガネを着装する、外から帰ってきたらうがいをして良く手を洗うなどの健康管理は重要です。幸い北海道の花粉症は期間があまり長くありません。春のシラカンバ花粉症のピークは5月、夏のカモガヤ、オオアワガエリ花粉症は6〜7月、秋のヨモギ花粉症は9月頃です。したがってその間だけ、アレルギー治

療薬を飲むことでも症状はずいぶん軽減されます。また最近は季節前投与という治療法が注目されています。この治療は花粉が飛散予測日の1〜2週間前からアレルギー治療薬を飲む方法です。この治療法は、花粉症のシーズンが始まり鼻水、鼻づまりなどの症状が出てから薬を飲むよりも効果があるという論文が多く報告されています。

最後に、最近増加している果物アレルギーについて少し触れておきます。果物を食べると、15分以内に、直接触れたくちびるや舌、のどの奥がかゆくなったり腫れたり、じんましんが出たり、気管支喘息の様な発作を起こす場合があります（口腔アレルギー症候群）。原因となる果物はリンゴ、モモ、サクランボ、イチゴなどバラ科の果物が多く、それらはシラカンバなどの花粉と交差抗原性（アレルギーの原因となる物質が共通して含まれていること）があります。リンゴ、モモ、サクランボ、イチゴなどの果物を食べると、口の中がかゆくなったり、息苦しくなったりする場合は早めに耳鼻咽喉科医にご相談下さい。シラカンバ花粉症に合併した口腔アレルギー症候群の可能性があります。

## 自宅で介護を受けるには？ 医療相談室ソーシャルワーカー

佐藤 奈津子

医療相談室でよく承るご相談内容をシリーズで皆様にご紹介してまいります。皆様にも少しでも安心して過ごしていただくよう、医療相談室でお手伝いさせていただきます。以下に内容を掲載させていただきます。

主治医からお母さんの退院許可をもらい、困惑したAさん。Aさんと8代のお母さんは二人暮らしで、Aさんはフルタイムのお仕事をしています。入院前は身の回りのことに不自由のないお母さんでしたが、入院により足腰が弱り、手すりにつかまらなくては歩けなくなってしまうました。お母さん一人留守番させるのがとても心配です。

Aさんとソーシャルワーカーは、「足腰の弱ったお母さんが安全に過ごせる環境を用意する」「運動する機会を作る」「一人で留守番する時間を減らす」「留守の間の食事が心配」という課題を解決するために準備しました。

まず「介護認定」を受け、介護保険サービスの中からデイケア（通所リハビリテーション）をこ

紹介しました。デイケアとは、近隣の施設に通いリハビリやレクリエーションなどを体験するサービスです。これで「運動する機会」と「一人の時間を減らす」ことが解消されそうです。デイケアに通わない日には配食サービスを利用し、毎日に温かい食事を届けてもらいながら安否確認を頼みました。お母さんが安全に過ごせるように、介護保険サービスで手すり等を取り付け、自宅の環境も整えました。

最近では昔のように大家族が支えあひながら自宅で介護することが難しい時代です。そこで国は介護を世の中全体で支えるために「介護保険制度」を作りました。ご家族だけで介護が難しい場合には、介護保険サービスをはじめとする制度等を利用することにより、介護負担を軽減し、ご家庭での生活を続けていただける場合があります。制度の利用にはいくつかの手続きや制限がありますので、個別にお気軽に医療相談室までお問い合わせください。

医療相談室 / 外来棟 正面玄関横  
相談時間 /

月曜日・金曜日 9時〜17時