

スギ花粉症をめぐる話題

耳鼻咽喉科 非常勤医師
(浜松医科大学 耳鼻咽喉科学教室 教授)

峯田 周幸



今年も花粉症をお持ちの患者さんにとっては辛い季節がやってきます。今年は例年に比べて2倍の量が飛ぶと言われてます。

そもそも静岡県は全国的に見て花粉が飛びやすい地域です。戦後の復興に植林運動がおこり、全国に植林が進みました。スギの木は30年たつと、材木として利用できるようになります。その間は下草刈り、枝打ち、間引きなどを行います。しかし1957年に外国材の輸入が自由化され、一気に日本の林業が衰退していきました。山林を管理する人が減り、跡継ぎが消え、山の木は荒れ放題になりました。一本のスギの木から3kgの花粉が取れるそうです。スギの花粉は直径が5~6μmと小さく、半径80kmにわたり飛散します。静岡市に一本あれば、花粉はほぼ県内を埋め尽くすこととなります。



糸杉と星の道(ゴッホ)

スギは英語で「ジャパニーズ・シダー」(Japanese Cedar)と言います。「シダー」とだけいうと「ヒノキ」を意味します。ゴッホの絵に出てくる糸杉は、スギではなくヒノキなのです。日本スギは北海道と沖縄以外の全国と、韓国の済州島に生育します。この地域にしかスギ花粉症はありません。スギ花粉シーズン(2月中旬から4月下旬)には

転地ができるようなら困らないのですが・・・。

俗にスギ花粉症を“史上最大の風土病”と言っています。日本中で4,000万人がスギ花粉症を患っており、年間にスギ花粉症のために費やされる医療費は約3,000億円と言われています。そして日本中の山林を整備し、花粉を減らすのに3兆円かかると試算されています。

スギのシーズンが終了すると、今度はヒノキのシーズンが5月上旬から始まります。スギ花粉症の半分の方は、ヒノキの花粉に対しても症状を起こします。そして今後はスギよりもヒノキのほうが花粉量が多くなってきます。ヒノキは大人になるのに50年以上かかります。やっとヒノキの活躍する時代が来ているのです。現に西日本ではヒノキの花粉量の方が多くなってきています。

花粉症を起こす植物はたくさんあり、おおよそ一年中飛んでいます。その中で患者さんの多い「スギ」「カモガヤ」「ブタクサ」を「三大花粉症」といっています。カモガヤは6月頃から飛散する植物で、ヨーロッパで花粉症といえばこれを意味します。秋口に起こるのがブタクサです。これは日本には自生していません、帰化植物です。真偽は定かではありませんが、“マッカーサーの置き土産”と言われています。空き地に生えている植物ですが、最近では空き地が減ったためか花粉症も減少しています。ブタクサ花粉症の人は口腔アレルギーが多いのも特徴です。キウイやバナナを食べると口内がモゾモゾし、ひどいと息苦しくなります。

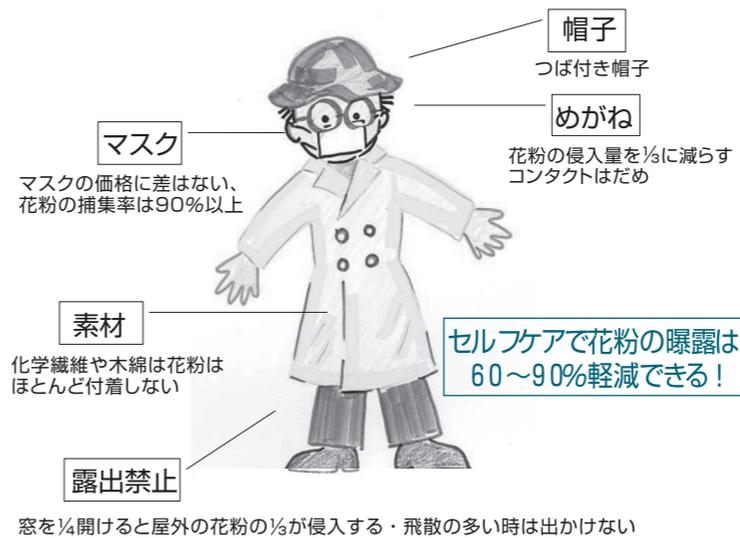
スギ花粉症に対して近年画期的な治療法が開発されました。従来から花粉症を完治する治療法として「減感作療法」があります。原因となる物質(ここではスギ花粉)を薄いものから濃いものへと時間をかけて注射して、原因となる物質に対して体を慣らす方法です。時間と手間(通院を長期間しなければならぬ)がかかることを除けば良い治療法なのですが、100万回に1回ショックが起こります。喘息発作様の症状が出て呼吸困難が起こり、ひどいと血圧低下まで来ます。そのために現在ではあまり行われなくなっていました。

しかし、スギ花粉を体内に入れる方法を、注射から舌下にする方法が開発されたのです。パン切りにスギ花粉のエキスをたらして、それを舌下に入れて数分そのままにし、あとは吐き出します(パンですから食べてもいいですが)。これを医師の指示に従って、少しずつ濃

い濃度にしていきます。患者さんは自宅で治療ができますし、ほとんど副作用はありません。完治するほどではありませんが、軽い薬を併用するだけでコントロール可能になります。この治療法がおそらく2~3年の内に実施可能になります。もうそこまで夢の治療(?)がやってきています。

とりあえず今年は2月から(飛散の1週間前)内服治療をしましょう。症状が出る前に対処すると、ひどくならずすみます。内服や点鼻療法で治療を行い、それでもダメなら手術(レーザー治療を含む)治療*1となります。もちろん花粉を避けることも大切ですので、下のイラストを参考にしてみてください。

花粉症予防のファッション



(※1 当院では耳鼻咽喉科の手術は行っておりません。)

節分に
ちなんで

豆の豆知識



- ★ 節分とは「季節を分ける」ことを意味し、狭義では**立春の前日**を指し**2月3日**頃を言います。
- ★ 季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられており、**豆まき**はその邪気を払うために行います。
- ★ 1年の厄除けを願い、**豆を食べます**。自分の年の数より1つ多く食べると、体が丈夫になり風邪をひかないとも言われています。節分の際は一般的に**煎った大豆**が使われています。

【大豆】は **タンパク質**や、**鉄分**、**カルシウム**など、**ミネラル**を多く含み、肉や魚に匹敵するタンパク質食品です。豆腐や納豆などに加工され日本でも昔から食べられています。

【大豆を使ったレシピ① ~大豆とにんじんのじゃこ煮~】

材料(1人分)	作り方(調理時間の目安20分)	カロリー: 85kcal タンパク質: 7.1g 塩分: 0.6g
ゆで大豆(水煮缶が便利) 30g	1. にんじんは皮をむき小さく乱切りにし、下ゆでする。 2. ゆで大豆は水洗いし、水気を切る。 3. 鍋に水、醤油、みりん、にんじん、ゆで大豆、じゃこを入れて具材に味が染み込むまで煮る。 4. 最後にごま油を加え完成♪	
にんじん 30g		
じゃこ 5g		
水 50cc		
醤油 小さじ1/3		
みりん 小さじ1/3		
ごま油 1-2滴		

【大豆を使ったレシピ② ~大豆とトマトのスープ~】

材料(1人分)	作り方(調理時間の目安20分)	カロリー: 104kcal タンパク質: 5.7g 塩分: 0.7g
ゆで大豆(水煮缶が便利) 30g	1. じゃが芋は1cmのさいの目に切る。玉ねぎも1cm角に切る。 2. ゆで大豆は水洗いし、水気を切る。 3. 鍋に油をひき、じゃが芋、玉ねぎ、ゆで大豆を炒め、火が通ったら、水、カットトマト、コンソメを入れて具材に味が染み込むまで煮る。 4. 塩こしょうで味を整え完成♪	
カットトマト缶(200g) 30g		
じゃが芋 20g		
玉ねぎ 20g		
水分 300ml		
油 小さじ1/2		
顆粒コンソメ 小さじ1/3 塩こしょう 少々		

※大豆以外にも栄養豊富な食品は沢山あります。主食・野菜・副菜をバランスよく食べましょう♪
 ※腎臓病などの疾病により、タンパク質やリンなどの制限がある方は摂取量に注意してください。
 ※当院では、管理栄養士による栄養指導を行なっています。食事に関するご質問等ありましたら主治医までご相談ください。

(文: 栄養管理課 鈴木 あずさ)