

～子どもの花粉症～



① そもそもアレルギーとは？

まずは、免疫システムの説明をしましょう。

通常の免疫機能とは、細菌やウイルスなど有害な異物が身体に侵入すると、生命を守るために「抗体」が血液中に作られます。抗体は、次にその異物が侵入した時、身体から排除しようと活躍してくれます。



アレルギーとは、この免疫機能が過剰に働いてしまう状態です。

例えば花粉は、それ自体は、身体に有害ではありません。でも身体に入った時、「有害な異物」と身体が認識して、花粉に対する「抗体」ができてしまう体質の人がいます。

そして、再び身体に入ってきた花粉に抗体が反応すれば、ヒスタミンなど様々な成分が出て、痒み、鼻汁・くしゃみ、咳といった症状を引き起こすのです。それが花粉症です。

② アレルギーの要因は遺伝や生活環境

原因になるものをアレルゲンといいます。花粉の他にもハウスダストやダニなど、約60種類ほどあり、症状の出方も様々で、目・鼻症状、気管支喘息、皮膚炎、のどの痒みなどがあります。なぜその物質がアレルゲンとなりアレルギー反応を起こすのかは、まだ、はっきりとわかっていませんが、遺伝や、環境（住宅・周辺的环境）が要因と考えられています。親や兄弟がアレルギー体質だと、遺伝に加えて、生活環境や習慣が同じなので、アレルギーになりやすいのです。

③ 子どもの花粉症はいつから発症する？

早い子は2-3歳頃に発症します。最近、子どもの花粉症は増加傾向にあり、5~9歳の5人に1人が花粉症と言われています。発症の低年齢化も進んでおり、以前は小学生ぐらいから発症する子が多かったのですが、最近では3~4歳ぐらいでの発症が増えています。

④ 子どもの花粉症はどんな症状？特徴は？

花粉症の症状はくしゃみ・鼻汁（鼻漏型）、鼻詰まり（鼻閉型）、目の痒み、皮膚の痒み等で、花粉による季節性アレルギー性鼻炎・結膜炎のことです。アレルゲンとしては、春先のスギ・ヒノキ花粉が最も多いですが、5月頃からのイネ科植物、秋のブタクサなどもあります。通年性アレルギー性鼻炎・結膜炎のアレルゲンは、ダニ、ハウスダストが多いです。



子どもは、大人よりも、目の痒みが強く出る傾向があります。花粉症は軽い風邪の症状と似ているため迷いますが、目の痒みの有無が、区別する判断基準のひとつにもなります。

⑤ 治療や予防はどうしたらいい？

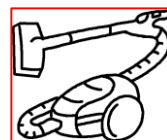
症状がひどい場合は受診をしてください。症状に応じて血液検査や、内服薬、点眼薬、点鼻薬、塗り薬を処方します。毎年、花粉症を繰り返し、生活に支障が出るほどの症状が長く続く場合は、症状が出始めたら早めに薬を使うとよいでしょう。

I. アレルゲンを避けるのが一番。3つの方法を実践して

一番の予防法は、できるだけアレルゲンを避けることです。花粉症は、花粉の飛散量に合わせて対策を行いましょ。雨の翌日、晴れた日、風の強い日は飛散量が増えます。

- マスクを着用したり、長時間の外遊びはできる範囲で控える。
- 窓やドアの開閉は最低限にし、洗濯物や布団はなるべく外に干さない。
- 部屋の中は、こまめに掃除機をかけて花粉を除去する。

などのポイントを心がけてください。



II. 花粉症の治療薬には、以下のようなものがあります。

1. 抗ヒスタミン薬

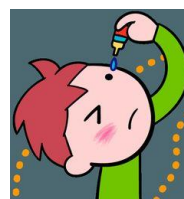
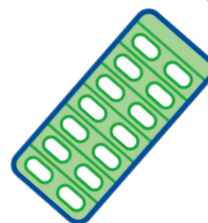
ヒスタミンというアレルギー物質を抑える薬です。昔は眠気などの副作用が強かったのですが、現在は眠気の少ない薬がほとんどです。種類が色々あり、強い・弱いという意味ではなく、相性の合う薬を一緒にみつけましょ。

2. その他の抗アレルギー剤

抗ヒスタミン薬だけだと効果が小さい場合は、抗ロイコトリエン薬などの、アレルギーに関連するヒスタミン以外の成分を抑える薬を併用すると有効な場合が多いです。

3. 点眼薬（抗アレルギー剤・ステロイド剤）・点鼻薬（ステロイド剤）

ステロイド点鼻はアレルギーの反応そのものを抑えます。点鼻のステロイド剤は、血液中に移行しにくいいため、副作用の心配が少なく、うまく使えば効果を実感できます。アレルギーは、今のところ根本的には治りません。しかし適切な治療により、アレルギー疾患の子のほとんどが、〔生活に支障をきたさない程度にコントロール〕することができ、アレルギーのない子ども達と同じ生活を送れるようになっています。



⑥ アレルギー検査

子どもの食物アレルギー・アトピー性皮膚炎・気管支喘息・花粉症は、症状に合わせて、血液検査をします。基本的には具体的な症状を聴いて、医師が必要と判断した項目を検査します。

乳児期の三大食物アレルギー（卵・乳・小麦）の値は年齢とともに低値化しやすいですが、スギヒノキやハウスダストなどの吸入系アレルゲンの値は、中学生頃までは、年齢とともに上昇・陽性化しやすいため、症状に応じて、数年あけて検査をすることもお勧めします。

