



令和7年2月27日

~今月も花粉症について~

三寒四温という言葉もありますが、いよいよ春の足音も遠からず聞こえてきましたね。今年は暖かいので既にバンバン花粉が飛び始めているのですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。先月に引き続き今月も花粉症について述べていきたいと思ひます。

そもそも花粉症は次のような機序でアレルギーとして成立します。

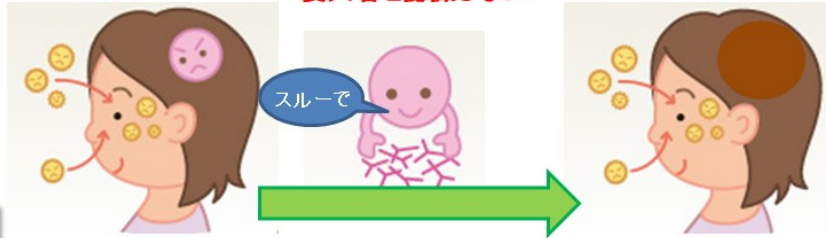
### 花粉症の病因となる、アレルギーとは？

普段  
(感作前)

1.花粉が目や鼻から入ってくる

2.リンパ球が花粉を侵入者と認識しない

3.花粉が入ってきても全く問題なし(症状なし)



アレルギー発症  
(感作後)

1.花粉が目や鼻から入ってくる

2.リンパ球が花粉を侵入者と認識する

4. IgE抗体が肥満細胞にくっつく



5.再び花粉が侵入

6.肥満細胞から化学物質(ヒスタミンなど)が分泌される

くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ・目の充血・アレルギー性皮膚炎

参照: 日本アレルギー学会HP



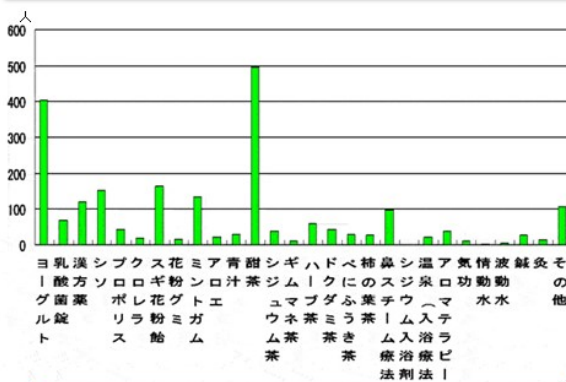
3.リンパ球がIgE抗体(次入ってきた時用の反応スイッチ)を作る

一度感作してしまうと、再現性(毎年引きおこる)があるため、毎年この時期に悩まされるのです。また、色々な民間療法がありますが、

下のスライドにありますように、どれも決定的な効果は見られない模様です。

## 花粉症の民間療法について ~色々なものがあるんです~

アレルギー性鼻炎で受診した患者6679人中の民間療法を施行している成人患者数(複数回答可)



6679人中19%の患者が民間療法施行

民間療法の患者さん自身の評価(未記入除く)

	効果あり	効果なし	不明
漢方	50%	35%	15%
鼻スチーム療法	46%	44%	10%
鼻洗浄療法	46%	54%	0%
鍼(ハリ)	44%	44%	11%
シジュウム茶	40%	40%	20%
花粉グミ	29%	64%	7%
シソジュース	18%	36%	45%
甜茶	14%	51%	35%
クロレラ	8%	44%	48%

どの民間療法も全ての人に**決定的な効果**があるとは言えない

千葉大学医学研究院 耳鼻咽喉科 教授 岡本美孝  
厚労省 免疫アレルギー疾患予防・治療研究事業より抜粋

私も最近鼻がムズムズしてきて、鼻をかむ回数も増えてきました。

花粉症でお悩みの方もどうかご自愛ください。