資料１－２

福島民報新聞　日常のカルテ

令和６年１月８日号　多田靖宏先生

日常のカルテ

県医師会員　多田 靖宏
（福島市・福島赤十字病院耳鼻咽喉科主任部長）

花粉症

放置せず早期受診を

「花粉症」とは、アレルギー性疾患のうち原因物質（アレルゲン）が花粉のものを指します。特定の植物の花粉に対する免疫反応の一種で、花粉が空中に舞い、鼻や口などの呼吸器に侵入することで、免疫系がそれを異物として認識し、体外に排出しようとして身体が過剰に反応している状態です。春から秋に多く、スギの花粉は広く知られていますが、春の方ではヒノキやシラカバのアレルギーも知られています。昨年は温暖の影響でアレルギーの花粉が11月中旬まで飛散し、症状が長引いた患者さまも多く見受けられました。

一般的には学童期までの発症が多いとされていますが、高齢者で発症する場合もあります。花粉症の主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりですが、目のかゆみや充血、せき、喉の痛み、そして時には倦怠（けんたい）感や頭痛を来すこともあります。これらの症状は個人によって異なる場合があり、軽度から重症までさまざまです。

診断は、皮膚テストや血液検査でアレルギーの原因物質を確認します。原因として多いとされる花粉だけでなく、症状のある季節に飛散する花粉を選択して検査し、10日ほどで結果が出ます。同時に血液中にあるアレルギーを引き起こす抗体数も測定することができます。

治療法にはいくつかの選択肢があります。

①アレルゲン回避：花粉のピーク時に外出を控えるマスクを着用する、衣服の窓を閉める、花粉対策メガネを使用する等、花粉との接触を減らす方法です。発症は鼻の中に入りやすいため、花粉を洗い流す方法として鼻うがいも勧められています。

②薬物療法：アレルギーを抑える内服薬や点鼻薬、目薬などを使って症状を緩和する方法です。ただし内服薬では眠気を伴う場合があり注意が必要です。

③免疫療法：毎日少しずつ注射や内服でアレルゲンを投与し免疫反応を徐々に慣れさせて症状を出にくくする方法で、唯一体質を変えて発症を抑える治療法です。ただし治療期間が数年にわたり長期が必要になります。

④手術療法：鼻粘膜を切除してアレルギー反応が起きにくくする方法です。鼻づまりの強い例に特に有効です。

手術法の内容によって最適な医療機関に事前お問い合わせください。

一般的には、軽症・中等症はまずは①を選択し、重症度を進行するのが勧められます。花粉症に対する適切な治療をうけるには、その原因物質が何であるかを知ることがとても重要です。またその人に合わせたオーダーメード治療が必要になりますので、放置せずになるべく早く医療機関を受診して相談いただくことを勧められています。

＝次回は２月５日掲載＝

令和６年２月５日号　佐久間弘子先生

日常のカルテ

県医師会員　佐久間 弘子
（郡山市・星総合病院病院長補佐兼小児科部長）

花粉食物アレルギー症候群

口内、喉にヒリヒリ感

お菓子より果物が大好きで、アレルギーと無縁だった私が、スギ花粉症デビューをしたのは30歳代半ばでした。

またある日突然、ある銘柄のサクランボがヒリヒリしておいしく感じないようになりました（別な銘柄のサクランボや他の果物はおいしいのに）。

皆さま、同じような経験はありませんか。これは花粉症の方が、以前は食べることができた生の果物・野菜を口にした時に、口の中、喉にかゆみやヒリヒリ感を生じる「花粉食物アレルギー症候群（PFAS）」です。

花粉症の増加と低年齢化に伴い、成人・小児に増えている食物アレルギーです。樹木・草木と野菜・果物は、体の免疫反応を引き起こす植物共通のタンパク質（抗原）を持っています。花粉症の方は、植物共通の抗原に結び付くIgE抗体（体に入った抗原を体外へ排除するタンパク質）が、口腔（こうくう）粘膜に存在しています［図］。PR-10やプロフィリンも、まれに重いアレルギー症状を起こします。

本来なら花粉と反応するIgE抗体ですが、類似した抗原を持つ生の果物や野菜を食べた直後に、口腔や舌、口内の痛みやかゆみを引き起こすことがあります。この抗原は胃腸や消化酵素により変性するため、「ヒリヒリするけどおいしい」なら食べても良く、ジャムやジュースなど加工品では症状が起こらないのが一般的です。診断は生の果物や野菜を使った皮膚プリックテストが有用です。

PFASを引き起こす抗原は、生体防御タンパク質PR-10（PR-10）やプロフィリン、シンベレリン調整タンパク（GRP）が多いことが知られています。PR-10はプロフィリンも、まれに重いアレルギー症状を起こします。

GRPは特にハイリスクで、加工品でも重症化でもアナフィラキシー（アナフィラキシー）が起きます。

スギ・ヒノキ花粉症のある方がメロン、サクランボ、ウメ、オレンジ、ザクロなどを食べて、アナフィラキシーを発症した場合は、GRPが原因となっている可能性があります。この場合、原因となる果物は食べずにビタミン補充法など栄養指導を受け、さらにアナフィラキシー対策としてエピペン注射を所持してください。花粉が飛散する時期は、特に注意が必要です。

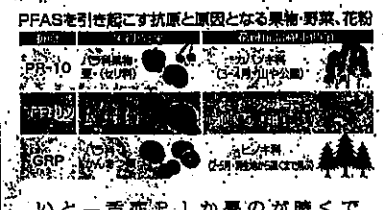
なお、果物のIgEが陽性でも無症状の方は食べ続けてください。ただし花粉の飛散時期には、新たなアレルギーが発症する可能性がありますので、ご注意ください。生の果物や野菜の後取後に、何らかの症状があれば、アレルギー専門医へご相談ください。

PFASの治療は、原因花粉症に対する免疫療法（舌下・経口）が推奨されます。

「くだもの王国」の福島県民として、その成果に期待しています。

＝次回は３月４日掲載＝

PFASを引き起こす抗原と原因となる果物・野菜、花粉



資料１－２

福島民友新聞　生き生きライフ

令和６年２月５日号　多田靖宏先生

生き生き！ライフ

■ 花粉症ってどんな病気？

多田　靖宏医師

高齢者も発症 倦怠感、頭痛も

「花粉症」とは、アレルギー性鼻炎のうち原因物質（アレルゲン）が花粉の場合を指します。特定の花粉が鼻や口などに侵入することで、免疫系がそれを異物として認識し、体外に排出しようとして身体が過剰に反応して症状が出ます。春から秋に多く、スギの花粉は広く知られていますが、春のカモガヤや夏から秋のブタクサなども知られています。昨年は猛暑の影響でブタクサの花粉が11月中旬まで飛散し、症状が長引いた症例も見受けられました。

学童期までに発症することが多いですが高齢者でも発症します。主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりで、目のかゆみや倦怠感、頭痛をきたすこともあります。診断は、皮膚テストや血液検査で行います。治療法はいくつかあります。

①アレルゲン回避：花粉のピーク時に外出を控える、マスクを着用する、部屋の窓を閉める、布団を外に干さないなど花粉との接触を減らす方法です。最近は鼻の中に入り込んだ花粉を洗い流す鼻うがいもお勧めされています。

②薬物療法：内服薬や鼻スプレー、目薬などを使って症状を軽減させる方法です。内服薬の種類によっては眠気を伴うものもあり注意が必要です。

③免疫療法：薬剤として原因物質を身体に投与して免疫反応を徐々に慣れさせる方法で唯一完治が望める治療法ですが、治療期間が数年と長く根気が必要になります。

④手術療法：鼻粘膜を処理してアレルギー反応を起きにくくする方法です。特に鼻づまりの改善には有効です。手術は局所麻酔で日帰りや短期手術としても可能ですが、施設によって対応は異なるため最寄りの医療機関に直接お問い合わせください。

当てはまる症状がある場合はなるべく早く医療機関を受診して、適切な治療を受けることをお勧めいたします。

（県医師会員、福島市・福島赤十字病院耳鼻咽喉科主任部長）

＝次回掲載19日

協力・県医師会

ライフ　月曜掲載

令和６年２月25日号　佐久間弘子先生

生き生き！ライフ

■ 大人の食物アレルギー

佐久間　弘子医師

生魚や羽毛布団も原因に

ある日のアレルギー研究会で「女性陣は怖いものを顔につけているね」と笑顔で話しかけられました。アイシャドウ、頬紅、口紅のことですが、セクハラではありません。皮膚粘膜から侵入する食物蛋白に反応するＩｇＥ抗体（アレルギーに関与する免疫物質）が作られると、その食物を食べてアレルギーを発症する可能性があります。化粧品ではコチニール色素に付着している蛋白が原因となり、その色素を含んだ食品を食べるとアレルギー症状を起こします。日本製の化粧品は改良されて発症リスクは低く、体質に合うものを使用していれば問題ありません。

一方で、小麦成分を含む洗顔石鹸を使用した女性たちが、パンや麺などで重症アレルギーを起こした「旧・茶のしずく石鹸事件」や、生魚を扱う方が手湿疹から魚のＩｇＥが作られ、魚を食べて症状が出ることも知られています。また皮膚だけでなく気道（鼻口腔・気管支）からも原因蛋白が侵入します。鳥卵症候群は、トリ飼育や羽毛布団によりトリ血清アルブミンに反応するＩｇＥが作られ、鶏卵や鶏肉摂取でアレルギーを発症します。この場合、トリ飼育や羽毛布団をやめると食べられるようになるようです。同じ理由で、ネコ飼育者が豚肉・牛肉アレルギーを発症することも知られています。

このように以前食べられていた食物が、思いがけない理由で食べられなくなるのが大人の食物アレルギーです。

小児科では、皮膚から侵入する食物蛋白を防ごうと「乳児湿疹のスキンケアにより食物アレルギーを予防できるか」という研究が進んでおり、有効性が報告されています。小児だけでなく、大人もツルツル皮膚を目指してスキンケアを行い、湿疹や食物アレルギーを予防しましょう。

（県医師会員、郡山市・星総合病院病院長補佐・小児科部長）

＝次回掲載３月11日

協力・県医師会