

タイプ3

# 夏~秋に 目がかゆいみなさまへ

■7月~10月

スギ・ヒノキ以外の花粉による  
季節性アレルギー性結膜炎を  
乗り切るために



監修

岡本眼科クリニック  
院長 岡本茂樹 先生

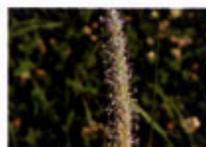
## 日本の花粉症 ～春先だけではなく、1年中要注意！～

日本では、スギ・ヒノキの花粉症が圧倒的に多いですが、その他の植物も花粉症の原因になります。

写真：東邦大学薬学部 客員教授 佐橋 紀男 先生 ご提供

5～8月

オオアワガエリ(イネ科)



ヨーロッパから古くより輸入され、涼しい高原によくみられる。また、スキー場のゲレンデに利用されている。

8～10月

ブタクサ(キク科)



日本で最初の花粉症原因植物。北アメリカから日本に渡って来た帰化植物。今では全国に広がったキク科の1年草。

8～10月

オオブタクサ(キク科)



クワモドキとも呼ばれる。北アメリカから日本に渡って来た帰化植物。大きな河川に沿って内陸まで分布を広げている。

\*花粉の飛散時期は地域によって差があります。



アレルギーの原因となる物質(花粉やダニ、ハウスダストなどをアレルゲン(抗原)と呼びます。

2

8～10月

ヨモギ(キク科)



草もちの材料や、お灸のモグサとして使われる。日本で最も一般的な、キク科の多年草。ブタクサ花粉と共通抗原を持つことが知られている。

9～10月

カナグムラ(クワ科)



日本古来より自生し、他の植物などに絡み付いてつるのように繁殖する。

## 世界の花粉症 ～日本だけでなく、海外に出かける時也要注意！～

海外ではスギ・ヒノキの花粉症は少なく、国によって原因となる主な花粉は異なります。

写真：東邦大学薬学部 客員教授 佐橋 紀男 先生 ご提供

アメリカ



ブタクサ

スウェーデン



シラカンバ

イギリス



カモガヤ



花粉症の治療は、花粉が飛散してからすぐに始める？

Answer ⇨ 3

## 目がかゆくなるのはなぜ？

花粉が目や鼻、口から侵入すると、花粉を取り除くために抗体が作られます。再び花粉が侵入すると、花粉はすでに体内にある抗体と結合して、結膜や鼻粘膜にある「肥満細胞」というアレルギー反応を引き起こす細胞と結合します。すると肥満細胞は“感作”されて花粉に敏感になり、ヒスタミンなどの化学伝達物質(メディエーター)を放出します。そのヒスタミンが三叉神経に結合して目がかゆくなります。目と鼻は神経を一部共有しているため、目のかゆみは鼻に入った花粉によっても起こります。

### 目がかゆくなる仕組み

①花粉が目、鼻、口、皮膚などから入ってくる



②リンパ球が花粉(抗原)を異物と認識し、抗体を作る

③抗体が肥満細胞に結合し、直接、肥満細胞を刺激する



④ヒスタミンなどの化学伝達物質(メディエーター)を放出する



⑤目のかゆみ、充血、鼻水など様々なアレルギー症状が引き起こされる

#### Answer 1

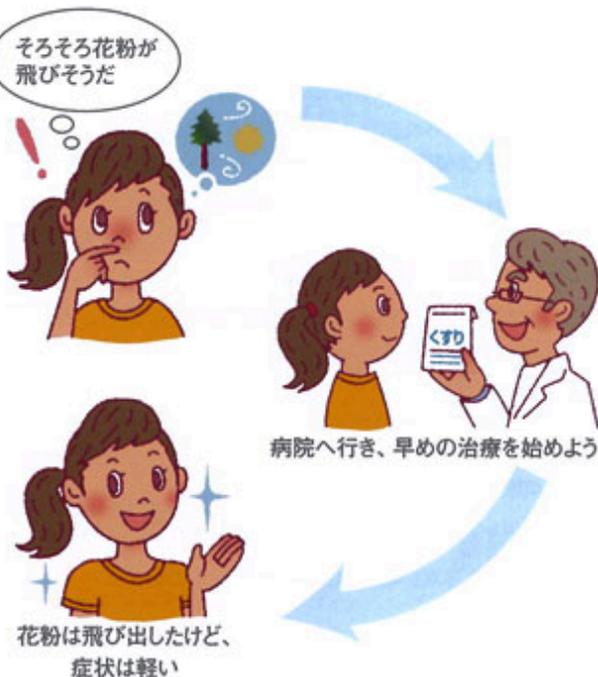
No! 花粉症の治療は、花粉が飛散する2週間くらい前から始めるのが理想的です。

4

## メディカルケア

### 初期療法を始めよう！

花粉症が悪化してから治療を始めると、お薬は効きづらく、症状もなかなか改善しません。最近では、花粉が飛散する2週間くらい前からお薬の点眼を始める初期療法が推奨されています。症状が現れる時期を遅らせる、症状を軽くする、症状がみられる期間を短くする、お薬の使用を少なくできるなど、多くのメリットがありますので、目がかゆくなる前に眼科専門医を受診しましょう。



#### Question 2

症状がなくなれば、点眼薬をすぐにやめてよい？

Answer ⇨ 5

## 点眼薬による治療

花粉による季節性アレルギー性結膜炎せつまくえんの治療には、主に点眼薬を用います。

**1** **メディエーター遊離抑制薬**  
肥満細胞ひまんじょうぼうからアレルギー症状を起こすヒスタミンなどの物質(メディエーター)が出ないようにします。

**2** **ヒスタミンH<sub>1</sub>受容体拮抗薬**  
アレルギー症状を起こすヒスタミンが、血管や神経にある受容体じゆうぶたいに結合しないようにし、目のかゆみや、充血などの症状が、出ないようにします。

**3** **ステロイド薬**  
1と2の点眼薬で効果がみられない時や、重症例で使用します。副作用がみられることがあるので、必ず眼科専門医の指示を守って点眼し、使用期間中は、定期的に眼科専門医を受診しましょう。

\*1剤で1と2の両方の働きをする点眼薬もあります。

### 点眼薬を使う時の注意点

点眼薬は眼科専門医の指示通りに使用しましょう。また、以前に処方された点眼薬や、他人が処方された点眼薬の使用は、絶対にしないでください。

- 2種類以上の点眼薬を使用する時は、5分くらいの間隔をあけて点眼する
- 点眼薬のボトルの先端が、目やまつげに触れないようにする
- 症状がよくなる場合は、眼科専門医に相談する
- 点眼回数を守る
- 症状がなくなっても、花粉の飛散期間中は点眼を続ける

### Answer 2

No! 点眼薬は自分の判断で中止せず、眼科専門医に相談しましょう。

## 日常生活では？

花粉情報を有効に活用しましょう。花粉が多く飛散する日は、できれば外出を控え、どうしても外出しなければならない時は、マスクやメガネなどでしっかり防御して出かけましょう。

**1** **外出する時**  
● マスク、メガネ、帽子などを着用

● マスクの内側にガーゼを重ねる、ガーゼを水で湿らせて固く絞り、マスクの内側にはさむ、メガネはゴーグル型がベスト、帽子はツバの広いもの

● 花粉がくっつきやすいウールなどの衣服を避ける

● 花粉を家の中に持ち込まない  
玄関に入る前に外で、衣服や髪にくっついた花粉を払う

● 帰宅後は、うがい、手洗い、洗顔、洗髪を行う

**2** **外出しない時**  
● 窓やドアから花粉が入らないように、開けっぱなしにしない

● こまめに掃除する(掃除機や空気清浄機のフィルターは花粉やダニの除去を考慮したものが望ましい)

● 洗濯ものや寝具を外に干さない(衣類・布団乾燥機を使う)

**3** **日常生活**  
● 規則正しい生活を心がける

● 十分な睡眠をとる

● 適度な運動をする

● バランスのよい食事をとる



### Question 3

目がかゆくなった時はこすらずに軽くたたく？

Answer ⇒ 7

## 目がかゆい時には？ ～目のかゆみを和らげる方法～

目がかゆいからといって、何度もこすったり、強く叩くと、目を傷つけてしまい、アレルギー性結膜炎けつまくえんとは異なる病気になる可能性があります。目に優しく、かゆみに対処しましょう。

- ❖ 冷たいタオルで冷やす
- ❖ タオルを巻いた保冷剤で冷やす
- ❖ 点眼薬を使用する前に、人工涙液じんこうなみりきなどで花粉を洗い流す(1回使い切りのタイプの点眼薬は液が残っていても開封したら捨てる。防腐剤ぼくふざいの入った人工涙液は避ける)
- ❖ 水道水での洗眼は避ける(塩素による刺激を避ける)
- ❖ 市販の目洗浄カップ液での洗眼は避ける(目の周りに付着した汚れや花粉が眼の中に入る可能性がある)



### Answer 3

No! 目を傷つけてしまいますので、絶対にこすったりたたいたりしないでください。

医院・病院名

日本アルコン株式会社

PMIO37

PTN-11-05E-3-2,20SIF