

花粉症にまつわる「10のトリビア」 へえ～と思えばつらさも紛れる？

鈴木貴博：百年コンサルティング代表

今年も花粉症の季節が始まってしまいました。目はかゆくて鼻はムズムズ、とにかくつらいですね。今回は、落ち込んだ気分をまぎらせるために、花粉症にまつわる10のトリビアをご紹介します。へえ～と思えば、つらさも紛れるかもしれません。

23年の花粉は過去10年で最多？ 花粉症「10のトリビア」とは

つい先日、愛車をガソリンスタンドできれいに洗車してもらったのですが、その翌々日、朝起きてみてがっかりしました。きれいになったはずの車体全体が、びっしりと花粉で覆われているのです。

気分が落ち込んだ理由が二つ。一つは洗車代がパーになったことですが、それよりも気分を大きく落ち込ませたもう一つの理由が、「今年も花粉症の季節が始まってしまった」という落胆でした。

今回の記事ではその落ち込んだ気分をまぎらせるために、花粉症に関わる10のトリビアをご紹介します。みなさんは、いくつご存じでしょうか？

(1) 花粉症は現代病、19世紀までは“レア”だった

花粉症の起源には諸説あって、古くは古代ギリシャの医師ヒポクラテスが花粉症と思われる病気について記録を残しているという話があります。ただ昔は、花粉症は非常に珍しい病気だったようです。

1819年にロンドンの医師ジョン・ボストックが、花粉症の研究論文を残しています。初夏にまれに起きる季節性の症状で、急性の目のかゆみが起きるとか、くしゃみが猛烈な勢いで出るなど、まさに花粉症の症状と思われる症状が記録されています。

ただ、ここで一番重要な情報は、そのような症状の人がとてもレアだったことです。ボストックはこの論文を書くための患者28人を集めるのに、9年かかったといえます。昔は、花粉症患者はほとんど存在しなかった。花粉症は現代病なのです。

(2) アレルギー症は1960年代から激増

日本で最初に花粉症として診断された症例は、1961年のことだったそうです。花粉症は花粉に対するアレルギー症状なのですが、このアレルギー症自体、世の中で急増したのは1960年代からだったそうです。

はっきりとした因果関係を立証するのは簡単ではないのですが、状況証拠的には世の中が石油中心の社会に変わった時期と一致しています。この時代、石油化学工業が発達してプラスチックなどそれまでなかったさまざまな素材が世の中に登場し、ガソリンで走る自動車も劇的にその台数を増やしました。

「花粉の中のアレルギーが大気汚染粒子のせいで破裂して体内に入りやすいサイズになる」という研究もあります。状況証拠的には、花粉症は大気汚染との関係が深そうです。

花粉症が多いのはどの都道府県？

「沖縄と北海道に花粉症はない」は本当か

(3) 戦後、日本人はスギを積極的に植えた

私は花粉症ですが、実家は林業をやっていて、中学生の頃、よく父親と一緒に山にスギを植えて回りました。自分で植えたスギが育って 30 代になってから花粉症を発症したという意味では、まさにマッチポンプな体験です。

さて、花粉症の皆さんには申し訳ないのですが、スギを植えたのはわが家だけの話ではなく国策がそもそもの原因です。終戦直後、荒廃した国土を復興させるために木材の需要を増やすことが必要でした。スギはヒノキなどと違い育つスピードが速いということから、国はスギの植林を奨励したのです。

今、国は「花粉を飛ばしにくいように品種改良したスギ」に植え替える政策を進めようとしています。それは国民にとって喜ばしいことなのですが、いくら育つスピードが速いといってもスギが商品になるには 50 年かかります。スギ花粉が少ない世界で過ごすことができるのは、2070 年代以降の世代になりそうです。

(4) スギ花粉症は山梨県から関東にかけて多い

ウェザーニューズの調査によれば、スギ花粉症になる人の割合が一番多い都道府県は山梨県だそうです。そして群馬、埼玉、東京、神奈川、静岡といった具合に山梨県に近接する都道府県も、それ以外の地域と比べると花粉症比率が多い傾向があります。

これはスギの木が多いかどうかに加えて、風で花粉が飛ぶ方角が関係しているわけです。ウェザーニューズ社ではポールンロボという花粉観測機を全国に設置しているのですが、その観測によれば、花粉の飛散数が多い地域と花粉症の自覚がある人の多いエリアは一致しているといえます。

ちなみに関西では奈良県が発症率全国 6 位と上位に来ていますが、奈良県も吉野杉の産地として有名ですね。

(5) 沖縄と北海道には花粉症はない？

花粉症の季節になると、その時期だけ移住しようという方がいらっしゃいます。ある人によればおススメは沖縄と北海道で、その理由はスギが生えていないからだといえます。確かに、先ほどお話しした都道府県別発症率を見ると青森県が全国 45 位、鹿児島県が全国 44 位ですから、極端に南か北に向かえばスギ花粉から逃がれることができそうですね。

しかし、油断してはいけません。

北海道では春先はシラカバの花粉症患者数が増えているそうです。沖縄ではこの季節、リュウキュウマツの花粉の飛来でアレルギーになる患者さんがいらっしゃるそうですよ。私も調べてもらったところ、スギ花粉だけでなくヒノキ花粉とハウスダストでアレルギーがあるようです。結局のところ、悪者はスギだけではないのですね。

花粉症患者は年間 20 万円損をする？ 日本経済にも打撃

(6) 経済損失は 6 兆円？

さて、この季節、花粉症を持つ人にとっては仕事がかどらないのが悩みですが、それをきちんと計算した人たちがいらっしゃいます。

日本経済への影響という観点で有名な調査が、パナソニックが 2020 年 1 月に発表した「社会人の花粉症に関する調査」で、それによれば花粉症でパフォーマンスが低下していると感じる時間は、1 日平均で 2.8 時間になるといいます。

パナソニックはそのような調査をもとに、花粉症による労働力低下がもたらす日本全体の経済損失は 1 日 2215 億円と推計しています。花粉症の症状がひどい期間が仮に 1 人当たり 1 カ月続くと考えると、その合計は 6 兆円。花粉症をなめてかかっているといけないかもしれませんね。

(7) 国民の 4 割が花粉症

さて花粉症の嫌なところは、ある日突然発症することです。あるあるな話として、前の年に「俺は花粉症なんかかからないからな」と周囲に威張っていた人に限って、翌年に発症する例が多いように思います。

花粉症の人の割合は、計測方法によって異なります。医師の診断を受けた人の割合で見ると 3 割ぐらい、自己申告で花粉症の症状を自覚している人で見ると 5 割ぐらいまで幅があるようです。2019 年の厚生労働省の最新調査でも「正確なところは分かっていない」としながらも、スギ花粉症は 38.8% という数字を発表しています。約 4 割ですね。

その前の 2008 年の調査では 26.5% だったので、この 10 年で患者数は約 1.5 倍に増えたわけです。自分とは無関係と油断しないほうがよさそうですね。

(8) 花粉症患者は年間 20 万円も損をしている？

私個人の症状から考えると、やはりこの時期、仕事の生産性は大幅に落ち込んでいます。まず目がかゆくてしかたなくて朝起きると目や二がたまってしまう、一番ひどい時期にはコンタクトレンズが入らなくなります。そしていつも鼻の奥がムズムズしていて、一言で言えば仕事に集中できません。

先ほど「花粉症は 6 兆円の経済損失」と言いましたが、これは花粉症にかかっている 4 割の人だけに集中する損失です。その観点で概算すると、ひどい花粉症にかかっ

ている 20 日間で個人の仕事の損失は約 20 万円にものぼります。

サラリーマンならこの損失は会社がかぶってくれますが（笑）、フリーランスのビジネスパーソンの場合はまるまる個人の損になってしまいます。損失を抑えるにはマスク、空気清浄機など何らかの対策が必要ですね。

治療薬の進歩で

花粉症がなくなる日は来るのか？

(9) 第二世代の薬が登場

さて、その何らかの対策の筆頭は花粉症の薬を飲むこと。そう言う「花粉症の薬を飲むと確かに症状はぴたっと止まるけど、猛烈なのどの渇きと眠気が来て、結局仕事にならないよね」と体験談を語る方も多いかもしれません。

たしかに以前はその通りで、結局仕事中は薬を飲めないという方も多かったと思います。ただ最近、この花粉症の薬に第二世代が登場しています。花粉症で処方される第一世代の抗ヒスタミン薬は抗コリン作用によって眠気や口の渇きを引き起こしていたのですが、その副作用が弱いのが第二世代の治療薬の特徴です。

しばらくお医者さんにかかっていない読者の方、久しぶりに医師に相談をしてみようでしょうか。

(10) 2~3 年かけてアレルギー耐性を作るほうがいい？

最新のアレルギー治療では、時間をかけてアレルゲンへの耐性をつけるという方法を推奨する医師の方も増えています。これは花粉症に限らず、さまざまなアレルギーを持っている子どもの治療でも取り入れられています。

私も、数年かけてスギ花粉アレルギーへの耐性をつける治療法を医師から推奨されました。結構悩んだのですが、知り合いのセカンドオピニオンももらったうえで私はやらないことに決めました。理由は私のアレルギー症状はヒノキアレルギーの方が主だったからです。

とはいえこの季節が来るといつも思うのですよね、「いつまで続くのかなあ」と。それを考えたら、スギアレルギー単独の方はこの治療法、試してみてもいいかもしれませんね。

このように花粉症が現代病として話題になる昨今、花粉症のトリビアはたくさんあります。記事の中で紹介した薬や治療法については、詳しくは専門の医師にご相談ください。

花粉飛散量は「過去 10 年で最大」 今春を乗り切る“花粉症最新治療”

小松重秀：清談社



花粉症の季節がやってきてしまった。例年と比べて、今年は花粉飛散量が多いという報道もあり、戦々恐々と日々を過ごしている人もいるかもしれない。自然に治ることが少ないという花粉症だが、実は根治につながる治療方法があるのだという。JCHO 大阪病院耳鼻咽喉科部長の前田陽平氏に、花粉症の最新治療方法について話を聞いた。

花粉症になる人が 都会に多い理由

環境省の調査によると、今年のスギの雄花の花粉生産量は、関東、北陸、近畿、中国地方などにおいて、過去 10 年で最も多く、今春の花粉飛散量は極めて多い見込みだという。

実際に花粉症の症状に悩む人のくしゃみやはなをかむ音を町中で聞くことが増えてきた。例年は軽い症状で済んでいたが、今年は症状が激しいという人も増えている。JCHO 大阪病院耳鼻咽喉科部長の前田陽平氏によると、「花粉症の症状の表れ方については、個人差が非常に大きい」という。

「当人がアレルギー反応を引き起こしやすい体質かどうかという本人側の要因と、どれほど花粉に触れる機会が多いかどうかという環境的な要因、双方が引き金となって花粉症になると考えられています。花粉にたくさん触れることでアレルギーを起こしやすくなりますので、環境によって症状の程度も変わってくるのです」

日本では、花粉症を引き起こす抗原としてはスギが最も多いようだ。また、ヒノキやシラカバのような樹木だけでなく、カモガヤといった雑草の花粉によって花粉症が起こることもあるのだという。海外では、スギなどが生育していない国も多く、その点日本は花粉症にかかりやすい国といえる。

「海外で長く暮らしてきた方が、日本に移住すると数年たって花粉症になってしまっ

たという話は珍しくありません。もちろんスギ花粉症はスギ花粉がない場所では症状が出ませんから、スギ花粉の飛散量の少ない北海道などに引っ越すと、スギ花粉症の症状は出にくくなります。」

また、自然の多い田舎では花粉の量も多いただろうと思われがちだが、実は都会のほうが花粉量が多いというケースは少なくないそうだ。

「土は花粉をとどめてくれるので、山がちな地域では意外と花粉が飛んでいないことも多いのです。逆に、都会のアスファルトやコンクリートでは花粉が地面に吸収されず、風を受けて何度も空中に舞い上がるため、人の体内に花粉が入り込みやすい環境にあります」

花粉症の症状緩和には “スイッチ OTC”が有効

「花粉症の自然寛解は非常に少ないということが、よく知られています。自然に治る方はほんの数%しかいないので、花粉症の対策・治療をしっかり行うことが重要になってきます」

症状の軽重は花粉の飛散量に大きく影響を受けることが多いため、一時的に花粉症の症状が現れない年が続いたとしても、花粉症が「治った」のではなく「軽減した」だけである可能性が高いのだ。

今年のように花粉の飛散量が多い年は、普段よりくしゃみ・鼻水が止まらない、目のかゆみがなくならない、といった症状が現れる可能性は高い。では、花粉症に対してどのような対策を取るべきだろうか。

「花粉のシーズン中は、とにかく花粉に触れないことが一番の対策になります。コロナの影響もあってマスクを着用される方は多いと思いますが、メガネの着用も目から入りにくくなるので効果はあるでしょう。花粉症用の目元をしっかり覆うタイプであれば、より効果的です」

玄関の外でコートをはたいて花粉を落としてから屋内に入ったり、起毛のないつるつとした服装で出かけるといった、花粉症を生活空間に持ち込まない工夫も有効だという。

また、妊婦のように薬の服用が難しいという人には、目や鼻の周囲にワセリンを塗って花粉の侵入を防ぐといった方法もあるという。ベタつきや見た目を気にしなくて良い場面であれば、花粉症対策の1つとして効果が期待できるそうだ。

対策をしても、花粉症の症状が現れてしまうことは往々にしてある。コロナ禍においては、花粉症の症状とコロナの症状で類似点も多いため、紛らわしい場合も少なくない。

「花粉症のくしゃみ・鼻水や喉がイガイガするといった症状は、コロナと区別がつか

ない場合もあるでしょう。しかし、花粉症の症状を抑えたり根治を目指した治療を行ったりすることで、インフルやコロナになったかどうかの判断がしやすくなるかと思えます」

花粉症が発症してしまい、症状を抑える・治療を行うという状況であれば、症状を緩和させる薬の服用で対応していくことになる。現在は、もともと処方薬であったものが市販薬となった「スイッチ OTC」に類する薬を、薬局で購入できる。

「もちろん、花粉症の症状が出ているのであれば、初めから医師に相談するのがベターな選択肢です。スイッチ OTC を利用しても症状が辛いと感じるのであれば、我慢せずに医師に相談しましょう」

最新の花シーズン前に準備したい 粉症治療とは

毎年、花粉症に苦しむ人にとって“花粉症の根治”は、ぜひ取り組みたい治療といえる。ただ、多くの医院で採用されているアレルゲン免疫療法という花粉症の治療法では、花粉のシーズン中に開始することができない。

「アレルゲン免疫療法では、例えばスギの花粉症の方に対しては、スギの花粉成分を体に取り入れることでスギ花粉症の体質を治していくこととなります。スギ花粉のシーズン中には、スギ花粉に敏感な体になっていますから反応が強くなってしまいうのでリスクが高いのです」

少し花粉症が落ち着いた5~7月頃に、病院に受診して免疫療法に取り組むことで、半年後に効果が表れてきて、翌年の花粉シーズンには症状が軽くなる人が多いのだという。

アレルゲン免疫療法（減感作療法）には、舌下免疫療法と皮下免疫療法の2種類がある。昔は体内に抗原を入れる手段が皮下免疫療法に限られており、「減感作療法」という場合は皮下免疫療法を指すことが多い。だが現在は、舌下免疫療法を採用している医院が多いようだ。

「お子さんに舌下免疫療法を行うと、その後ぜんそくのようなアレルギー性疾患の発症を減らしたという報告もあります。全員に効果が出るわけではありませんが、かなり多くの方に効果が出ています。今、花粉症が辛いと悩んでいるのであれば、花粉症が落ち着いて安心するのではなく、一度病院に行って免疫療法について検討されることをお勧めします」

また、薬の効果が十分とはいえない人には、レーザーを照射して鼻の粘膜を変性させる手術を行うことで、くしゃみや鼻水といったアレルギー反応が改善させることもあるという。さらに、鼻の中の構造自体が狭い方には鼻の仕切り（鼻中隔）をまっすぐにしたり、下鼻甲介という鼻の中の大きい構造物を小さくしたりすることで鼻の空

気の通り道を広げる手術が行われることもあり、鼻腔形態改善手術と呼ばれるものと。

「レーザー手術も、花粉症のシーズンから外れた時期に行う治療になります。シーズン中に『症状を和らげる』ために手術を行うことは、まずありません。ただ、今年だけはなんとか症状を軽減したいという人には、新しい薬である『オマリズマブ』の処方を検討する場合があります」

オマリズマブを使用するためにはいくつかの条件があり、またやや高価な薬剤ということもあって使用は限定的。だが、効果は高いという。

「オマリズマブを注射することで、早い段階で花粉症に対する効果を期待できます。オマリズマブを用いた治療は、花粉症の根治を目指す体質改善を進めるものではありませんので、花粉のシーズンが過ぎてから改めて舌下免疫療法に取り組むように勧めることが多いです」

スイッチ OTC などを活用して今年の花粉症を乗り切って、症状が落ち着いた後には忘れずに医院を訪れて、免疫療法を始めてみるのはいかがでしょうか。

<識者プロフィール>

前田陽平氏：2005年大阪大学医学部医学科卒業。日本耳鼻咽喉科学会認定専門医・指導医。日本アレルギー学会認定専門医・指導医。医学博士。市中病院勤務、大阪大学医学系研究科・耳鼻咽喉科・頭頸部外科学助教を経て現在 JCHO 大阪病院耳鼻咽喉科部長。臨床・研究の専門領域は鼻副鼻腔疾患・アレルギー疾患・経鼻内視鏡手術など。一般耳鼻咽喉科についても幅広く診療している。