

# 検査ニュース

## つらい花粉症 アレルギー 何とかしてほしい！！

毎年、春になると多くの方が悩まされる花粉症。スギやヒノキの花粉に対する免疫の過剰反応により、くしゃみ・鼻水・鼻づまり、目のかゆみ、注意力低下にまで至るアレルギー反応の一種です。アレルギー性の病気の代表格として、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、気管支喘息などがあります。今回は、花粉症について皆さんの疑問にお答えします。

**Q** 自分が花粉症かどうか、どうしたらわかりますか？

**A** 原因物質は、血液検査でかなりの部分が調べられます。非特異的IgE (IgE-RIST)、特異的IgE (IgE-RAST)、特異的IgE (マルチアレルゲン) など、当診療所でも、検査が可能です。アレルギーの原因物質は、アレルゲンと呼ばれ、右のような項目が上げられます。採血後、約1週間で検査結果が出ます。

### 食物アレルゲン

キウイ・バナナ・そば・小麦・大豆・ゴマ・ピーナッツ・魚介類・牛乳・卵白・肉 など

### 花粉アレルゲン

スギ・ヒノキ・ブタクサ・ヨモギ・カモガヤ・オオアワガエリ など

### 環境アレルゲン

ダニ・ハウスダスト・犬や猫のフケ・カンジダ・アスペルギルス

## スギ免疫療法って？ いつから始めればいいのか？

**Q** 体質改善をめざす免疫療法って？

**A** アレルゲンをごく少量ずつ体の中に取り込んで、徐々に体を慣らして症状が出ないようにする方法です。アレルゲン免疫療法には、体内に注射する「皮下免疫療法」と、舌の下に入れる「舌下免疫療法」があり、後者が主流になっています。

**Q** 今から免疫療法を行って、今年のスギ花粉に対応できますか？

**A** 免疫療法を始める時期は、スギ花粉の飛散していない6月から11月くらいです。飛散している時期に行くと、体内に取り込むアレルゲンが多すぎて、副作用が出やすくなります。なので、来年に向けて、今年のスギ花粉のシーズンが終われば、治療を始めてはいかがでしょうか・・・



**Q** 今年の花粉尘対策はどうすればいいのか？

**A** 症状を軽減させる対症療法の薬を、花粉が本格的に飛散する前から服用することで、効果があるといわれています。薬以外では、鼻の粘膜の表面をレーザーなどで焼く手術もあります。ただし、効果は1～2年といわれています。

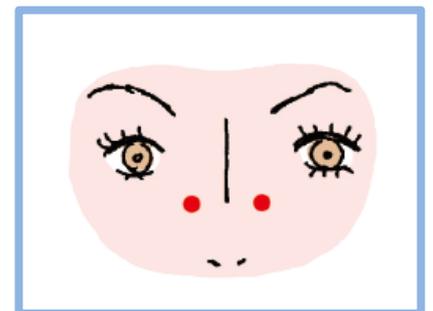
## ～ちょっと豆知識～

臨床検査技師 竹尾順子

つら～い目・鼻の症状を緩和する方法に、「目をタオルで冷やす」「のど・鼻をマスクなどで保湿する」以外に「ツボを押す」というものがあります。

小鼻の上のくぼみにある「鼻通（びつう）」というツボを、指で上下に50～60回こすると鼻の通りが良くなり、スッキリします。

自分にあった対策方法を見つけて、花粉症を軽減して楽しい春を過ごしましょうね。



● 「鼻通」のツボ  
出典：ドラッグユタカの  
ゆたか倶楽部より