

皆さんの中にも、この時期花粉症で悩まされている方が沢山いらっしゃると思います。花粉症とは、季節性のアレルギーをさしています。アレルギーはどのように起きてくるのでしょうか？アレルゲンである、花粉が眼や鼻からはいってくるとリンパ球がアレルゲンを侵入者と認識しリンパ球は抗体を作ります。作られた抗体は肥満細胞にくっつき、アレルゲンが再び入ってくると肥満細胞上の抗体が反応して、炎症を起こすヒスタミンなどをだします。これが神経を刺激して眼のかゆみやくしゃみを引き起こし、血管に作用して炎症を起こします。

症状は眼がかゆい、まぶたが腫れる、眼が赤い、結膜浮腫（白目が腫れて浮き出たようになる）、目やにがでる等です。

花粉症を引き起こす植物は約40種類あるとされています。代表的なものはスギで2月から4月にかけて花粉が飛散します。日本の人口の約10～20%がスギ花粉症にかかっているといわれており、眼の症状は花粉症にかかっている95%に出るといわれています。

ではアレルギーを起こしているアレルゲンが、スギなのかそれともほかのものなのか、何から判断するのでしょうか？アレルギーの症状は全て一緒です。症状の現れ方や環境などをお聞きして判断する場合と、実際にアレルゲンを皮膚に作用させて調べる、スクラッチテスト、皮内テスト、あるいは血液中の抗原特異的IgEを調べる方法があります。

治療方法は眼の症状が主である場合、抗アレルギー点眼薬、抗ヒスタミンの点眼薬、ステロイド点眼薬、鼻の症状なども強い場合は内服薬も使用します。また日常生活で気をつけることは花粉に触れないようにするために、マスク、眼鏡をかける。花粉を家に入れないようにする（外出時の上着は玄関に置くなど）。加工食品のとりすぎに注意して、バランスの取れた食生活を心がける。十分な睡眠をとり、ストレスや疲労をためない。タバコやお酒、刺激物、香辛料の強いものは控えるにしましょう。クリニック周辺にお住まいで今年初めて発症した方もいらっしゃいます。ご心配な方は眼科にてご相談下さい。