

各地から春の便りが聞こえ始めてきたが、当朔東には春の足音は聞こえず、春未だと言う状況だが、日差しは確実に暖かみを増し、春の到来の近いことを予感させる。その予感を感じさせるもう一つのものが、マスクだ。

花粉症に罹患した隊員であろうか、大きなマスクをした隊員を見掛けた。北海道でも、花粉症があるのかと思って色々と調べてみた。春まだ遠き、北海道であり、時期的には花粉症には早いので、風邪かもしれない。

花粉症の患者は都市化が進むとともに増え、今や日本人の 10 人に 1 人が花粉症だといわれている。幸いなことに我が家系には、その例がない。花粉症は遺伝的傾向があるようだ。世は挙げて、清潔・クリーン。抗菌製品花盛りだが、このような風潮が人を弱くしている面はないだろうか。乞食から貴族までの生き様が出来なくては、寿命を全う出来ないのでは。花粉症は 20～40 歳代に多く、また女性により多い病気であるとも言われる。母親が花粉症だと子供が花粉症に罹患する確率は 1 / 3 位。

花粉症とは、植物の花粉が原因となって起こるアレルギー性疾患、いわゆる花粉アレルギーで、以前は枯草熱といわれ、欧米で、サイロに牧草を入れるときに鼻粘膜のかゆみと痛み、くしゃみ、鼻づまり、鼻汁、涙などの発作を起こすものをいった。文献によれば、古代ローマ時代にも花粉症と思しき症例があったようであり、歴史は古いと言えよう。日本の花粉症の 8 割以上は杉花粉症とも言われているが、アメリカではブタクサ、ヨーロッパではイネ科、北欧ではカバノキ科が多いという地域的特性がある。また、ディーゼル排出粒子が花粉症の要因になっているとの研究結果もある。

## I 原因物質

日本では、花粉症と言えば、その原因物質としてスギ花粉が夙に知られているところであるが、杉の自生していない(道南の一部を除く)北海道では、スギ花粉症は殆んどみられない。北海道における原因物質の主なものは、シラカンバ、カモガヤ、ヨモギである。

### ① シラカンバ花粉症

白樺と俗称されるシラカンバは、春のGWの頃に芽吹き・花が咲き、5月一杯まで大量の花粉を飛ばす北海道の花粉症の代表格である。

### ② カモガヤ花粉症

道端の雑草である、カモガヤの花粉によるものである。元々は牧草として、米国された移入されたものである。カモガヤはイネ科であるが、他のイネ科植物でも同じ症状を起こす。6月の初旬から7月の初旬くらいまで、飛散する。昔、夏風邪と呼ばれたのがこれであるとも言われる。

### ③ ヨモギ花粉症

意外かもしれないが、蓬も原因植物である。オオヨモギ、あるいはエゾヨモギと呼ばれている蓬である。8月の下旬から9月に花粉を飛散する。

花粉の飛散量は、その日の天気によっても、或いは、一日でも違いがある。天気が良く暖かい日には多く、日中では、昼過ぎと日没頃が多いという研究結果がある。

## II 花粉症の症状とメカニズム

花粉症の代表的症状は、くしゃみ、はなみず、はなづまりで、風邪の症状と全く同じである。違うところは、風邪がウイルスが原因なのに対して、花粉症は花粉と生体との抗原抗体反応が原因で、毎年同じ時期すなわち花粉の飛散時期と一致して症状が現われ、時期がすぎると自然に治癒する。花粉が鼻、あるいは目の中にはいると、花粉のなかの特定のある蛋白質が、人間のなかの抗体と反応し、ヒスタミンという物質が放出され、このヒスタミンが目のかゆみ等が起きる。

## III 予防法・治療法

予防法は、如何にして花粉を吸引しないかを工夫することである。即ち

- ① 飛散花粉量が大であると思われるときは外出を控える。
- ② 外出時：マスク・メガネ・帽子の着用。水で濡らしたマスクは有効。
- ③ 帰宅時：衣服についた花粉をよく落とす。手洗い・うがい・洗顔 etc
- ④ 毎日の生活の中で：窓の開閉をなるべく減らし、室内に花粉を入れないように。
- ⑤ 布団や洗濯物は花粉を良く落としてから室内に取り込む。
- ⑥ 掃除機を使うときは、室内にほこりが舞わないように。
- ⑦ 抗ヒスタミン剤などの薬物療法、花粉エキスを注射して過敏反応薄める方法、鼻の粘膜をレーザーで焼くレーザー治療法等  
花粉アレルギーに強い抵抗力を体作りが最も重要だ。

真偽の程は不明だが、白樺の樹液を飲むと花粉症に罹らない或いは症状を軽減出来るという。是は⑦で述べた花粉のエキスを注射して過敏反応を薄めるのと同様の原理だろうか。お困りの方は挑戦してみたらどうだろうか。白樺樹液の採取法は、師団司令部の某部長に確認されたい。(最も今般の定期異動で関門海峡を渡るが、..)

また、白樺花粉症の人は林檎は控えた方が良いらしい。

(参考：百科事典、各種H P etc)