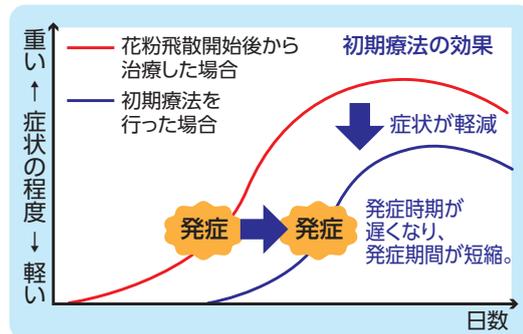


## 季節性アレルギー性結膜炎の治療

アレルギー性結膜炎の治療は、抗アレルギー点眼液による薬物療法が中心となります。症状によっては、ステロイド点眼薬などが追加されます。



初期療法とは、花粉飛散開始の約2週間前から、抗アレルギー薬の点眼を開始する治療法です。症状が現れる時期を遅らせ、目のかゆみなどの症状が軽減するといわれています。

## 花粉-食物アレルギー症候群 (PFAS) について

花粉症の患者さんが、原因となる花粉と類似のたんぱく質を持つ食物に反応して、アレルギーを生じる疾患です。原因となる食物の摂取時に、口や喉などにイガイガ感やかゆみを生じ、場合によっては、目が腫れたり、鼻づまりが現れることもあります。PFASの対策として、何か食べた時に口にイガイガ感などを感じた場合は、無理に食べないようにしましょう。また、気になる症状があれば医療機関に相談しましょう。



### 花粉との関連が報告されている食物(例)



スギ ヒノキ



トマト



シラカンバ



リンゴ



キウイ



モモ



メロン など

# 季節性アレルギー性結膜炎

監修：海老原 伸行 先生(順天堂大学医学部附属浦安病院眼科 教授)

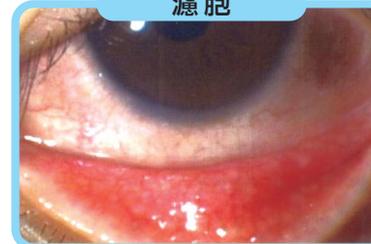
季節性アレルギー性結膜炎は、花粉の飛ぶ季節に、目のかゆみ、異物感(目がゴロゴロする)、目やに、充血、濾胞などの症状があり、日本人の有病率は約40%とされています。

## 花粉による結膜炎で見られる症状(例)

充血



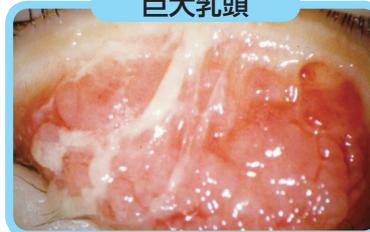
濾胞



その他の疾患では、症状の強い「春季カタル」があり、まぶたの裏がでこぼこ(巨大乳頭)になったり、黒目に異物(シールド潰瘍)ができることもあります。学童期に発症することが多く、激しい目のかゆみ、視力障害などが生じます。

## 春季カタルで見られる症状(例)

巨大乳頭

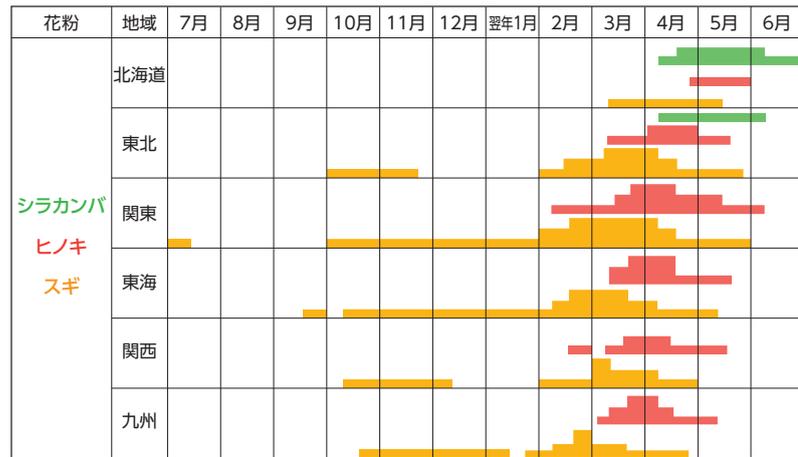


シールド潰瘍



## 花粉(スギ、ヒノキ、シラカンバ)の飛散時期

花粉飛散量が多い時は、症状が強くなるため、原因植物の花粉飛散時期を確認しておきましょう。



花粉凡例: ■ 0.1~5.0個/cm<sup>2</sup>/日 ■ 5.1~50.0個/cm<sup>2</sup>/日 ■ 50.1個/cm<sup>2</sup>/日

スギ花粉の飛散時期は春が中心ですが、10月~12月にも飛散しており、秋のスギ花粉量が多いと翌年春のスギ花粉量も多くなります。秋にスギ花粉症状のある人は、翌年春のスギ花粉飛散に備えて、早めの対策や治療を行いましょう。

### 黄砂とPM2.5の影響

花粉だけでなく、黄砂やPM2.5もアレルギー性結膜炎を起こしやすくなります。また、花粉に黄砂やPM2.5がくっつくと、花粉に対するアレルギー反応が高まり、更に結膜炎の症状を悪化させてしまいます。



## 花粉などの飛散期の対策

- 花粉などの飛散が多い時は、なるべく外出を控えましょう。
- マスクやゴーグル型メガネを着用しましょう。
- コンタクトレンズを使用している方は、花粉飛散時期には可能な限り、メガネに切り替えましょう。
- 人工涙液などで洗眼しましょう。目に入った花粉などを洗い流すことが有用です。
- 花粉が付着しやすいウールなどの服は避けましょう。
- 帰宅後は、洗顔、うがいの他、鼻をかむことも大切です。
- 室内に入った花粉などを除去するため、定期的な掃除が大切です。



## 目がかゆい時のアドバイス

冷たい濡れタオルなどで冷やすことで、目のかゆみは和らぎます。かゆみのため、何度も目をこすったり、叩いたりすると、白内障や網膜剥離などの重篤な目の病気になる可能性もあるので、避けるようにしましょう。

