

杉花粉症と減感作療法

体験談集・パンフレット「2011」

発行責任者

日本アレルギー学会専門医・指導医

城北診療所 担当医師 清水 巍(たかし)

2011年「杉花粉5倍飛散予報」にあたって

体験談集・パンフレット「2009」は大変好評で、底をつき無くなってしまいました。増刷の準備をしていましたところ、2010年の猛暑の影響で、「全国的には2010年の5倍は飛ぶ」という予報が流れました。

近畿では10倍、関東や北陸は7～8倍とされています。2005年の大量飛散年と同じか、それを上回るとされています。2005年と同程度なら経験済みのことですからよいでありましょう。しかし、今年の盛夏は特別であり、日照時間の長さは記録的でした。5年過ぎれば、戦後植林された杉で花粉を飛ばすよう成長した木は、増加しているに違いありません。2005年の時と同じと予測がされていますが、それを越える可能性が大です。

従って、私どもが行っている減感作療法がどの程度有効か試される年でもあると考えています。もっと早く開始するとか、濃度を濃くするとか、改良・工夫が必要かもしれませんし、強い有効性が実証されるのかもしれない。皆様と共に、薬物療法も含めてよりよく乗り切れるように頑張ってください。

花粉症の薬も紹介する私の新著（合同出版・税込1000円・下記写真）が12月中旬に出版されました。新薬も含め全ての薬が載っていますので、自分にあつたものを探することができます。それを参考にご利用下さい。杉花粉に抗体を持つ人の多くが発症するかもしれませんし、咳症状、咳喘息、喘息が発症するかもしれない年です。これから毎月、よりよい情報が必要です。杉花粉症の人にもわかば会への入会と会報の購読をお勧めしておきます（新著を含め詳細は清水にお問い合わせ下さい）。

【わかば入会方法】

郵送会員：年会費3000円（4月～翌3月の1年間）

会報を郵送でお届けします。郵便局の払込取扱票の通信欄に「わかば会入会希望」と明記して下記口座に年会費¥3000をご送金下さい。

■郵便振替口座番号

00710-2-24113

■加入者名 石川県喘息友の会

IT会員：年会費2000円（4月～翌3月の1年間）

会報データをインターネットで閲覧、ダウンロードして頂けます。詳細・お申込みは「わかば会」ホームページをご覧ください。

2011年1月

清水 巍



体験談集・パンフレット「2009」

発行にあたって

2008年11月23日のNHK総合テレビで、「NHKスペシャル・病の起源-2億年目の異変・アレルギー」が放映されました。その中で、「日本人の杉花粉症患者は3800万人に及び、3人に1人が患者さんである」と報道されました。

そのような数の増加の中で、石川県でも悩む人が増えております。一石を投ずる意味で、「私の行っている杉花粉減感作療法」について、名付けて「期間限定・低濃度・杉花粉減感作療法」とし、以下のページ冒頭に紹介をさせて頂きました。併せて注意事項も掲載しました。

次に、患者さんをお願いをした「原稿依頼」と「寄せられた原稿」を掲載しました。杉花粉症の方々は自分のことは分かっても、「他の患者さんはどうなのか分からない」という人が多いのです。寄せてくださった患者さんの文をお読みいただければ、参考になるのではないのでしょうか。玉稿をお寄せくださった皆様に感謝申し上げます。

最後に再び減感作療法を開始するに至った私の経過や考え、参考資料を添付させて頂きました。何がしらのお役に立てば幸いです。

2009年3月吉日 清水 巍(たかし)

私の行っている「杉花粉減感作療法」について

「期間限定・低濃度・杉花粉減感作療法」

1月の正月明け、外来診療開始時点から2週間に1回、低濃度の標準化アレルゲン治療エキス「トリイ」(薬価基準収載)を微量から、皮下注を開始する方法をとっております。杉花粉の飛散が終わる頃に中止をします。

そして翌年、再び同じ濃度・同じ量から再開し、5年をメドに続けます。

患者さんの便宜と安全性、有効性を勘案して保険診療の中で行っているものです。経費は大変安いものです。

「注意事項」

- ① 減感作をする杉花粉のエキスはきわめて低濃度です。安全性は高く(詳しくは22ページに書いてあります)、この方法では今のところ、全く事故は起こっておりません。しかし、皮下注をしてから30分ぐらいの間は気をつけて頂くようお願いを致しております。くしゃみ、鼻水、息苦しさ、注射部位の腫脹、かゆみなど、異常を感じたならば、念のために処置室か診察室に戻って頂きます。インフルエンザ予防接種の場合と全く同様であります。
- ② 減感作療法は根本的に、杉花粉に対する体質を変え、抵抗力を蓄積する方法ですが、すぐ効果の出るものではありません。マスク、ゴーグル様メガネの使用、杉花粉に影響を受けないような工夫や、日常生活を送ることは予防の意味で大切なことです。「予防に勝る治療なし」と申し上げ、できるだけ努力をして頂くようお願いをしております。
- ③ 必要な方には、飛散季節前から開始する初期内服療法、飛散開始後は内服薬や点鼻薬、点眼薬、その他の薬をお勧めする場合があります。
- ④ 一人だけこのような方がおられました。杉花粉の減感作を開始したのですが、それ以来、便秘が出現したそうです。減感作療法とは関係がないと思いますが、とお話をして了解の上2回目の注射をしました。そうすると今度は、以来肩凝りや頭痛が出現した、治らないと言われたのです。「減感作療法のせ

いか、どうか分かりませんが、不利益なことが起こっていると思われるようですので、中止しましょう」ということにしました。絶対に継続しなければならない治療ではないからです。患者さんにとってメリットよりもデメリット・不利益が上回るようであれば、中止します。

- ⑤ これまで私の行ってきた喘息治療と同様に、「患者さんこそ治す主治医」、「医療者側は援助者であり指導医」という信念で、治療にあたります。患者さんの御意見や御希望をお聞きして、相談をさせて頂きながら、二人三脚で改善に向かって歩みを進めさせて頂きたいと願っております。
- ⑥ 私は「杉花粉症という病気」は眼、鼻、耳、皮膚だけの病気だとは考えておりません。咽頭症状や咳が出る人もいますし、頭痛のひどい人もおられます。「杉花粉によるアレルギー反応が色々な臓器にも及ぶ病気」、「アレルギー科の医師が力を発揮すべき病気」と考えております。勿論、各科専門の先生にお世話になることはあります。

「まとめ」

杉花粉による症状出現直前の時期から、飛散が終了し症状が消失するまでの間、患者さんの重症度や症状出現の特徴に応じて治療にあたる必要があります。その間、医学界が「根本的な体質改善の治療として開発した減感作療法」を安全に、合わせて行って頂くのです。「年々少しずつでも底上げができればよい」のではないのでしょうか。それが私の「期間限定・低濃度・杉花粉減感作療法」であります。

杉花粉症の患者さんへ



原稿依頼のお願い

今年も2月10日頃から3月にかけて、北陸地方は杉花粉が飛散するとの予測がされています。平年並みとされていますが、どうなるかはわかりません。

現在、医療保険で認められている根本的な「体質改善療法」は、減感作療法のみです。抗アレルギー剤の内服や点鼻、点眼も効果はありますが、対症療法です。城北診療所で行っている減感作療法を受けた皆様のご意見、ご感想を小さなパンフレットにして発行したいと存じます。

今や国民病とも言われる杉花粉症で悩む人達の参考とするため、あなたの玉稿をお寄せ下さい。次回、よろしければご持参下さいますよう、お願いを申し上げます。

要綱

字数 800字以内(400字詰め原稿用紙2枚以内)
原稿用紙、フロッピー、メール、いずれでも可

テーマ 「私と杉花粉症」/「減感作療法を受けて」など、その他なんでも自由

掲載してもよい範囲の肩書き、ご住所、お名前(イニシアル可、但し性別は明記して下さい)、年齢もしくは年代もお書き添え下さい。

2009年1月

送り先→石川県喘息友の会 清水巍(たかし)
〒920-0848
石川県金沢市京町23-3 サンヴァインテージ 103
FAX 076-252-6746
Mail zensokutomonokai@nifty.com

日本アレルギー学会専門医・指導医
城北診療所 担当医師 清水 巍

No.1

花粉症治療に関するレポート

病院理学療法士 青木(男性) 36才

花粉症の発症は小学校低学年より、花粉症という病名が世に広まる以前から発症していました。学生時代は何故、春や秋にマスクをしているか不思議がられていました。花粉は、春の杉、初夏の稲科、秋のブタクサとハウスダストにアレルギーがあったと思います。なので、冬以外はほとんど症状が出ている状態でした。

花粉の時期になると薬だけをもらいに外来受診していましたが、清水先生の診察時にひょんなことから減感作療法の話がでて、開始する事となりました。

初めて減感作療法を行ったのは‘03年2月から5月。その時は点鼻・点眼・飲み薬を併用して開始しました。‘04年1月から4月、‘05年1月から4月まで同様に薬剤を併用して行っていました。症状が緩和されてきたため、‘06年1月から4月までは薬剤の併用をやめ、減感作療法のみでほとんど症状がでなくなりました。‘07年より減感作療法もやめ、現在まで花粉症の症状は全くでません。4年間の減感作で完治したのです。

減感作療法では、杉花粉の治療を行っていたのですが初夏、秋の花粉症・症状も消失しました。花粉アレルギーには交差反応性というのがあるそうですが、私の場合はそういうことで効果が出たのかもしれない。春から夏にかけて、野球をすると、とてもつらかったのですが、今は大いに楽しんでやっています。この嬉しい体験を他の人にも知らせたいと思っています。

No.2

私の杉花粉症と減感作療法

秋月 熙 (74才)

私が地元の耳鼻咽喉科医院で、花粉症と言われたのは1980年代の半ばだったと記憶しております。

春近くなると先ず「くしゃみ」から始まり「鼻水・鼻つまり・眼のかゆみ」に悩まされ、特に外出した後は、「涙目・目やに・時には微熱が出る事もある」症状が毎

年の繰り返しでした。その都度、医院の先生からいろいろと処方薬を出して貰っていましたが、その中には朝に服用すると頭がボーとなり、仕事が手に付かない状態になる薬もありました。

その後 1990 年はじめ頃に、東南アジア(マレーシア・タイ)に 4 年ほど海外勤務を致しましたが、この地域は年間をとおして花が咲いている木々が多く、又、生活環境もあまり良いところでは有りませんでした。花粉症の発症はなく過ごせました。しかし、帰国後には春になると杉花粉症状が再発し、梅雨時になると治まるといった状態が長い間続いております。

私、2001 年から喘息治療で城北診療所に通院する事になり「わかば会」にも入会し、その中で杉花粉症には減感作療法が良いと情報を得て、2005 年から毎年 2 月～4 月ごろまで平均 6～8 回ほど皮下注射を受けております。

経過としては、年々花粉症状が軽くなってきてますが 4 年目の 2008 年は、点鼻薬や点眼薬の使用回数が減少し、長い間悩まされた花粉症状から逃れる状態となりました。

今年も、2 月に入り減感作療法を開始しておりますが、私の周辺にはすでに花粉症状が出ている人もおりますが、今のところ症状が出ておりませんので、この状態が続くことに期待しているところです。以上です。

No.3

息子の花粉症

金沢市 小 5 男子の母 37 才

小 5 の息子が「花粉症なのかな?」と思ったのは、小 3 の春。学童野球を始めて、晴れた日は週 4 回、グラウンドで暗くなるまでボールを追いかけていたころ。

鼻をグズグズさせて、目が赤いかな?とっていた程度でしたが、夏前には気にならなくなっていたので、あまり気にとめていませんでした。

小 4 の春。「頭がボーとして、野球に集中出来ない」と本人が訴えて、やはり花粉症だった・・・と確信しました。グラウンドの周りを見渡すと、山には杉の木ばかり・・・風が吹くと、黄色の花粉が飛ぶのが分かるほどでした。

私も 13 年前から花粉症で、息子のつらさは十二分に分かるので、耳鼻科で内服薬と点鼻薬を処方してもらってました。ところが今度は睡魔でボーとなる事があり、どうしようと悩んでいた時に、清水先生に小学生でも減感作療法を受けられるとお聞きし、昨年末から、治療を始めました。2 週間おきの通院なので、

本人もあまり苦にならなかったようです。

スギ花粉の時期は、野球の時は仕方ないですが、その他の時はなるべくマスクをさせて外出するように注意して、治療の効果が上がるように、昨年より快適に過ごせるようにと願っています。

No.4

十四年目の花粉症

診療情報管理士 三十代女性 二児の母

私は、東京の代々木公園にあるオリンピックセンターで杉花粉症を発症しました。

代々木公園の周囲は杉だらけで、オリンピックセンター内から見る公園は、杉花粉色でした。三日間の連続した講義に参加していて最終日に、目とのかゆみに気付いたのでした。

発症して二、三年は、それ程辛いと感じてなかったと思います。目薬と内服をしながら、てん茶やヨーグルトを摂取したりしました。結婚し、妊娠すると薬に対してどう対応するか悩み、服用せずじただただ花粉の時期が終わるのを待ちました。産後は授乳の為に我慢しました。そうした無理が悪かったのか、花粉症が悪化(?)しました。薬を使っても、目薬、点鼻でもダメ、鼻づまりから睡眠不足にもなり、このまま一生続くのはいやだなあと感じていました。

体質改善すれば・・・と言われても、分からない。

そんな時、清水先生から「減感作療法してみるか？」とのお話を頂きました。

きちんと続ける事、と言われて、始めてから今年で六年目になると思います。

きちんと続けられていない年もありましたが、四年目くらいから、鼻づまりで眠れないという事が無くなりました。

内服は、時々飲み忘れても平気になっています。減感作前ではとても考えられない事でした。

このまま続けていつか花粉症を治す！という気持ちになれました。

悩んでいる方いればチャレンジをおすすめしたいと思います。

No.5

花粉症とわたし

金沢市 会社員 鍛治(男性)

私が花粉症と自覚してから十年以上たちましたが、まだ自動車のスノータイヤにピン打ちが認められていた頃、鼻水とくしゃみが春になるとすごくて、公害ではないかと疑っていました。

妻にくしゃみといびきもすごいから医者に行けと言われて城北病院に来たと記憶しています。検査ではスギ花粉の症状だとのことでした。

その後、花粉の投薬は吐き気が出たりして飲まないことが多いのですが、注射を五年ほど続けていますが、とても効果が顕れてきていると感じています。

毎年、春になると山菜取りに行くのですが症状もほとんどでなくなりました。でも、二年前羽咋の菅原さんの棚田ひなを見に行ったときには杉の森の中で突然くしゃみ、鼻水がでて車の運転も出来ないことが一回ありました。

最近では1月になると清水先生を訪ねスギ花粉対策の診断をしてもらっています。

まわりにも減感作療法を薦めていきたいと思っています。

No.6

減感作療法を受けて

金沢市 会社員 K・K

10年程前迄、花粉症はひとごとの様に思っていました。ある年から急に毎年花粉症になり目の痒みや鼻水に苦しめられていました。

昨年、清水先生の勧めもあり1月頃から減感作療法を受けたところ杉花粉の時期になっても目の痒みや鼻水もでず快適でした。

しかし杉花粉の時期が過ぎたので治療を中止したとたん別の花粉で苦しめられました。

今年は先生のご指示を仰ぎながら治療を続けて行きたいと思っています。

No.7

「花粉症に光明を」 喘息と花粉症に悩む男

元商社マン K 男 (71 才)

今から十五・六年前に成りますか二月中旬頃になると風邪を引いたのかなと思ひ、市販の薬で対応するも目はころつき充血しティッシュが放せず、近くの医院で杉花粉症と診断されました。症状が出てしまつてからは点眼・点鼻薬の効果も薄く花粉の飛び去るのを祈るばかりでした。

ある時は K 医院の先生は一回の治療で(鼻の中に針を通す)治すらしいと噂を聞き少し怖いと思ひ乍らも尋ねてみましたが既に引退され二代目の若先生でした。それでも何か引き継いでおられるだろうとの期待から一時通院してみたが、今研究中のこの薬(先生自身も注射実験中)を半月毎に注射すれば効果が有るとの触れ込みでしたが躊躇して一年が過ぎました。翌年の花粉シーズンに先生の効果の程をお聞きしたら、御自身も未だ花粉症でクシャミをしておられる状態で、こりゃあかんわと通うのをあきらめました。

もうこれからは出来るだけ花粉飛散情報を基に対症療法しかない、早め早めのマスクの着用と点眼・点鼻薬に頼るのみ春先のゴルフは遠慮してきました。ところが清水先生から「減感作療法」をお勧めいただき早速治療を実行しております。今度こそは花粉症とおさらばしたい、おさらばするぞの意気込みで薬袋の裏面に朝・夕の実行の日付を印して確実に服用する様に心掛けております。現在の症状は目のかゆみは感じますがクシャミ、鼻水は未だ出ません。何時もこの時期カラオケ、ゴルフはビクビクとプレーしていましたが今年はなんだか嬉しくなつてワクワクしています。

清水先生、有難うと大きい声で言える日を今から楽しみにしております。

No.8

私と花粉症について

金沢市 三十五歳男性(会社員)

今まで花粉症と私は縁のないものと考えておりました。

昨年九月頃、風邪をひいてしまい、いつものように市販の風邪薬を購入し

服用していましたが、今回の風邪はなかなか治らず一ヶ月ぐらい経過しさらにひどくなるばかり。夜中三時すぎに急に咳き込みそれが何日か繰り返し、今まで経験したことのない状態が続いたため叔母に相談したところ、「城北病院の清水先生のところでみてもらったら」と紹介してもらいました。早速先生に診断してもらったところ、あなたは軽い喘息の症状ですと言われ、さらに花粉症も併発しているとのことでした。なんとなく以前から花粉症ではないかな～というぐらいの症状は少しあったのですが、今回の結果は私にとって長引いている単なる風邪のつもりでしたので大変ショックでした。十一月の中旬には挙式も控えており、とりあえず早く治すことばかりの気持ちだけが先行し、無理をしていたのだと思いました。

現在は体調も回復し、咳もでなくなり、落ち着いています。二月中旬からの花粉の到来に不安を感じておりますが素直に向き合い免疫をつけるため頑張っていこうと思います。

No.9

「私と杉花粉症」

白山市森島町 嶋 紀子 40 才

小さい頃からよく風邪をひく子だといわれ、よく病院に通っていました。今思えばきっとアレルギーだったんだらうなあ。牛乳飲んで自家中毒で入院したとも聞きますが、アレルギーだったんだらうなあ。当時あまり知られていなかったんだらうと思います。小児科、眼科、耳鼻科と病院をはしごしてもあまりよくなり、寝苦しいつらい夜をすごしていました。息ができず、眼も痛く、どうやったら楽になるのかと、ハァーハァー言いながら毎晩寝ていました。

中学の頃、やっと世間アレルギーという言葉が出だして、目薬や鼻の薬も効くようになってきました。それでも「ぜいたく病や」「過保護や」と言われ腹が立ちました。病院のはしごはあいかわらずでした。

大学生になった時、はじめて城北病院を知り、アレルギーの専門の先生がいらっしゃってとてもいいよと聞きました。早速診ていただきました。

背中に注射をしてアレルギーの原因を調べてもらいました。はじめて内服薬というのがあるのを知りました。ここではじめて、自分の苦しみのわけを教えるための確かな治療をしていただきました。

原因を除去して、薬を飲んで、注射をしてもらってはじめてわたしは 17 年間

の苦しみに解放されました。

今でも春の時期は苦しいですが、以前の苦しみとは比較になりません。楽に過ごさせていただいています。清水先生が神様のように思えました。

妊娠中、薬の飲めなかった時期も、注射だけでのりきることができました。しかも、年々症状が楽になってきているのですが、それも毎年行ってきた減感作療法のおかげだと知りました。

清水先生と出会わなかったら、今も病院をあちこちはしごしながら苦しんでいたろうと思うと、1人でも多くの人に城北のアレルギー治療のことを知ってもらいたいと思います。わたしはもう春はこわくありません。

No.10

改善された花粉症

65才 主婦 新森 喜久子

自分には関係がないと思っていた花粉症ですが、二十二年前の事です。仕事中に突然やって来ました。くしゃみ・鼻水が止まらなくなり、あっという間にゴミ入れが一杯になり、上司にそれは耳鼻科へ行かなければと言われ、生まれて始めて耳鼻科を受診しました。検査の結果、杉花粉によるものと診断されて、以来ずっと通院してきましたが、完全に症状が無くなる訳ではありません。そして慢性気管支炎が悪化して、喘息へと移行し、歩く事も苦しくなり、三年前より城北診療所の清水先生に診ていただいてからは改善に向い、お陰様で健常者と変わらない生活を送れる様になり感謝致しております。アレルギー検査の結果は“杉花粉”と“猫”でした。ある時、先生から花粉症に効果がある「減感作療法」注射をすすめられてからは、シーズンが来ても従来の不快感から開放され、本当に良かったと思っております。それからは、耳鼻科の方へは通院しておりません。

自分の体質を把握して、無理をせず、インフルエンザの予防注射はもちろんの事、花粉の飛散する一ヶ月位前からの減感作療法の注射に加えて、マスクの着用(風邪の予防も兼ねて)きちんとした薬(喘息・アレルギー)の服用、戸外で洗濯物を干さない・手洗いうがいの励行・等々しっかりと自己管理をして、規則正しい生活を送る事が必要であると思います。先生が言われた「医師は指導医・患者は主治医」の言葉をかみしめています。長い間、花粉症で苦しんで来ましたが、私の経験では、自分に症状が出たら、すぐに専門外来を受診して、自分に合った治療を受ける事が大切だと思います。

No.11

私の杉花粉症生活

45歳 F M・T 歯科医

[減感作前生活]

点鼻薬を使い過ぎると鼻がヒリヒリ。鼻炎カプセルが強すぎると喉がガラガラになり、工作中恥ずかしい。でも、忙しいので、売薬でその場をしのごうとしたあげく、常用していた頭痛薬で夜中に顔面浮腫と薬疹がでて、救急外来に電話したものの、顔が腫れ上がって目がよく開かず、車の運転ができないことに気付く。ピンチ！

そうこうする内、近所の皮膚科で抗アレルギー剤を紹介してもらおう。これがなかなか優れたもので、三、四年はこれで、完治とはいかないまでも、かなりの快適生活を味わう。そして、なぜか頭痛もなくなる。

ところが、抗アレルギー剤が年々、効かなくなる。昼間はまだ抗アレルギー剤が効を奏しているが、夜は決まって四時頃に、鼻がつまって息ができなくなり、目が覚める。意識して、口を開けていないと、息ができない。この時、なぜ神様は人間を口と鼻の二ヶ所で息のできる動物にしたのかを悟る。一ヶ所では、すぐに死ぬに違いない。枕元には点鼻薬。

[減感作後生活]

二週間に一度、蟬のおしっこ程の注射をしに行く。注射はたいして痛くない。が、注射後、会計に行くころから、う〜んと、痛くなってくる。う〜ん、さすがアレルギーという感じ。その後、調剤薬局に行く頃には、もうあまり痛んでない。

寝る前に薬を飲む。花粉症の薬のはずだが、私には睡眠薬と同じ。急速に眠くなり、パタンと眠ってしまう。緊張や興奮で寝つきが悪い時は、これでイチコロ。あっという間に夢の中へ、と行きたいところだが、イチコロに眠り過ぎて、夢一つ見ない。日頃から寝つきの良い私には、一冬中、夢をみないのは、それはそれで、ストレス。でも、この快適生活を維持できるなら、毎日でも注射に行きますよ、私は。

No.12

金沢市 教師 Y・N 女 38 才

私は元々粘膜が弱く、アレルギー体質でした。それは年をとるに従って強くなり、鼻水が出て喉が切れるように痛み、熱っぽく頭が重いといった症状が出るのが、年に二、三回ありました。

このように、風邪の症状と全く同じなのに風邪薬は効かず、内科を受診しても「風邪薬でも出しておきましょうか」など適当な事を言われ、不愉快になりました。

何年かは我慢していましたが、やはり生活にかなり支障があるので、なんとか予防しようと近所の病院にかけこんだ次第です。それが今の治療の始まりでした。

検査によって、私は特に杉花粉に対しての反応が強いことがわかり、減感作療法を受けています。現時点では、飲み薬や目薬、鼻の薬による効果でとても楽に過ごせるようになりましたが、将来的にはこの減感作療法を続けて、体質を変えていきたいと考えています。

No.13

金沢市 T・M 44 歳 女性

私は4年程前から友人の紹介で減感作療法に通っています。

それまでは、花粉症治療イコール耳鼻科という固定観念で10年以上ずっと耳鼻科に通ってました。

花粉症の症状が出てから通院するので内服薬や点眼、点鼻薬で少しは和らぎますがすっかりとはいかず「この時期さえ乗り切れば・・・」と我慢の毎日でした。

「内科で花粉症治療？まあダメだったらまた耳鼻科に行けばいいかあ」と最初は半信半疑軽い気持ちではじめた減感作療法でした。

最初の年は、はじめた時期も2月に入ってからと遅かったのですが、それほど今までとは違いは感じられなかったのですが、3年目の去年は、花粉症の症状が全く出ませんでした。

花粉が一番飛んでひどい3月下旬に東京に5日間いたのですがマスクをしないで外出しても大丈夫で内服薬は飲んでいましたが点鼻、点眼薬は全く必要あ

りませんでした。

金沢より花粉の飛散量が多い東京でマスクなしでも全く症状が出なかったの
で「花粉症が治ったのかもしれない！」と思ったくらいです。

鼻づまり、鼻水、目のかゆみ、くしゃみ等外出するのもおっくうになるくらいひ
どかった症状が今ではまったく感じられません。

今年もまた花粉症の時期がやってきますが、減感作療法に通っているので
安心してます。

No.14

「杉花粉症と戦って」

内灘町 主婦 M 54 才

私が花粉症になって、二十数年たちます。四季の中で春が一番好きだった
のに一変して一番嫌な季節になってしまいました。

耳鼻科で処方してもらった薬を服用していても、くしゃみ鼻水の他に目や耳
の中、のどの奥までかゆく、鼻にはいつもティッシュを詰め、一日中頭はボーっ
とし、一日中ねむ気との戦いでした。二人の娘達の入学式、卒業式は出席はし
ましたが、ほとんど式次第は覚えていませんでした。でも薬を飲んでいるので、
花粉症とはこんなもんだと諦めていましたが、ご近所の方に減感作療法の事を
聞いて、半信半疑で受診してみました。今年で五年目になります。二週間に一
回の注射を五～六回です。長い間のあの辛い数ヶ月は何だったんだろうと思ひ
ます。天気の良い日に窓を思いっきり開けてそうじも出来ます。ウォーキングに
も出掛けられます。こんなに快適な春は以前には考えられませんでした。

今では春がとても待ちどおしいです。

No.15

「治療を受けて」

内灘町 主婦 森岡 節子 67 才

振り返って思えば「体力が落ちて来たな」と痛感される十数年前から私の体の

中に花粉症が住み着いた様に思われます。春の訪れと共にクシャミ・鼻水・目の痒み等が始まり梅雨が始まる頃には嘘のように影を潜めます。家族からは新聞を見なくても花粉状況が分かると毎年嫌味を言われ続け情けない思いでした。占いの本を開けば、貴女の運勢は春先から上昇、大変運氣も強く活躍するでしょう！なんて馬鹿みたく。私の一年は大変な花粉症との戦いから始まるのでした。大好きな絵筆を取る事も出来ず血の混じった鼻水で一杯の塵紙、赤く腫れ上がった目、市販の薬を飲みひたすら外出を避けて時間の過ぎるのを待つ毎日でした。

戦後山林の木々が伐採され、植樹。その頃の杉が花粉を飛散させていると耳にし、誰を恨む事も出来ず途方に暮れているそんなある日同じ悩みを持つ友人から城北診療所の清水先生を紹介して頂きました。

三年前の一月に意を決して病院を訪れ診察を受けました。わずか一ヶ月に二度の注射と就寝前の一錠の飲み薬で長年私の体内に住み着いた花粉症と別れを告げる事になった訳です。多分私の血を分けた子供達、悩みを持った多くの友人たちにも私の受けた治療を勧めて行き、又これだけ頻繁に発達する情報網を通して世に悩む花粉症の人達に治療の方法を発信出来たらどんなに良い事かと考えている今日この頃です。

No.16

減感作療法を受けて

金沢市 介護福祉士 M・Y 二十代

花粉症とわかった時、花粉症に効くと言われているハーブティーやサプリメント等、様々な物を試してみましたが、目のかゆみやくしゃみは治まらず、結局薬に頼らざるを得ない状態でした。

注射を打ち始めて、まだ一年と少しですがくしゃみの回数は減り、少しずつ症状は改善していると思います。

No.17

今春は“変身”

山田 清美 62才 会社役員

春が来た。
春が来た。
何処に来た。
山に来た。里に来た。野にも来た。
いよいよ我が家の隣の杉の木にも、しっかり春が来ました。トホホホ！
さてさて、私の花粉症は、ちょっとやそつとで治らない代物だい！
何と言っても、つき合いが長い。毎年、目も鼻も、喉も、しっかり花粉症だい！
露出している所は、どこもかしこも、てやんでい！チクチクだーい。
かゆい！だるい！痛い！それに“ずるずる”だーい！おまけに、どでかい、くしゃみが連発に、出やがって、家中激震だーい。何が春だ！この野郎！好きなものに嫌いだ。帽子にマスク、ゴーグル眼鏡に、手袋だい。おまけに首にマフラーつけて、月光仮面もお手上げだ！まさにお化けスタイルだ！
何だって花粉に弱いんだい。助けてー！
今春は違うですよ。
清水先生のお陰で“減感作療法”を受けています。何か一つでも“楽”になれるように、祈りながら、痛い注射に通っています。
どうか私と同じ花粉症の仲間さん。
私と一緒に城北病院の清水先生に助けてもらいましょう！
少しでも、一歩でも治療をしてもらいましょう。明日の為に……。
今春の私のスタイルは、花粉症のお化けからの変身スタイルです。どうぞご期待下さい。

No.18

「私と杉花粉症」

内灘町 パート T.YOSHIDA 女性 四十八才

私が花粉症の症状を自覚したのは、四十才を過ぎた頃でした。最初は鼻水と

のどの痛みで風邪かなと思ひ市販の風邪薬で何とか過ごしていました。

が、年を重ねるごとに症状が悪化し市販の薬ではもうごまかせず、近所の内科で花粉症の薬をもらいました。鼻の症状は抑えられても、私の場合は咳が出て、とくに夜中がひどく睡眠にも影響がありました。

それで、義母が喘息の治療でお世話になっている清水先生に診ていただきました。その時はもう四月に入っていて症状も重くなってからでしたので、とにかく投薬で症状を抑えていました。

その時、清水先生から来年はもっと早目に来て下さいと言われました。

そして今年は二月に入りすぐに診ていただいたのです。予防の為の減感作療法はもっと早く受けた方が効果があるとのことでした。

今受けている減感作療法は、二週間に一度の注射で症状を抑えることができます。私はまだ一度しか打ってませんが、あとは一日一回の飲み薬で十分症状が治まっていて本当にうれしく思っています。

今後も治療を続け今年こそは花粉のピーク時を乗り越えられると確信しています。

そして花粉症で悩んでいる方は、テレビや雑誌で色々な対処法やグッズが紹介されていますが、何よりも早目に専門の病院で診察を受け適切な治療をすることが一番だと思います。

No.19

「私の花粉症暦」

2009年2月 会社員 Y(40代男性)

思い返せば、17年ほど前になるでしょうか「風邪でのどが焼けるように痛いのですが・・・」と、近所の病院に行き、そう言いました。

「のどは全く異常ありませんよ」との返答に、『えっ!?!』と、思った記憶がありません。

どうやら私には、のどと鼻の奥の区別がつかなかったようです。(苦笑)

その後はなんとなく『風邪が長引くなあ?』と思いつつも、症状に合わせて、風邪薬、鼻炎薬、のど飴・・・と、色々使い分けながら5年ほど経ってからでしょうか?、花粉症という病名が話題になり始め、自分もそうなのだと気づいたのです。

その頃は、症状に合わせた薬を用いていれば不快感は改善していました。ところがやがて、一度症状が悪化してしまうと薬が効かなくなり始め、それからは

予防に重点を置くようにしています。

インターネットでのスギ花粉と黄砂飛散状況チェックは欠かせません。黄砂は微量でも、スギ花粉は少し飛び始めると必ずマスクは着用しますし、飛散量の多い日は、できる限りの外出も控えています。

そうこうしているうちにテレビ番組で、舌下免疫療法と言う免疫療法が治験段階にあり、花粉症の症状緩和に効果をあげているという報道を見ました。残念ながら、県内でその治療を行っている病院はないようですが、私の場合、薬による対処療法では限界を感じていましたので、免疫療法を試してみようと思い、ここに通い始め、3シーズン目になります。

一説には、症状の緩和率は70%だとか・・・?

「城北診療所の清水先生の所で治ったよ」と、今年は言いたいものです。

No.20

「減感作療法を受けて」

石馬場慎一 30歳

私が花粉症の症状が初めて出たのは約5年くらい前のことです。鼻が詰まりくしゃみが止まらず微熱も出ていました。最初は風邪かなと思っていましたが、血液検査をした結果、花粉症だということがわかりました。何件かのクリニックを回りましたが状態は良ならず、諦めていたところ、インターネットで城北病院の清水先生のお名前を拝見しました。

当時、花粉症プラス、アレルギーから来る喘息に悩まされていた私はすぐに先生の所にお世話になりました。特別に調合してもらった薬のおかげで喘息の方はすっかり良くなり、現在は全くといって良いほど症状が出ていません。

では花粉症はどうでしょうか。毎年1月になると同時に注射と薬を処方してもらっています。この治療が約2~3ヶ月間、2週間に一度診察を受けています。効果のほうは花粉がピークのシーズンになっても鼻が詰まったりくしゃみが出たりということは無く、一番苦しい微熱も感じなくなるほどになりました。マスクが無くてもしっかり良いです。

花粉症は完治するという事はありません。経済効果にも悪影響が出ると言われる位、厄介な病気です。だからこそ気持ちいい春を過ごすためにも、経験豊富な専門医の治療を受ける必要があると感じています。是非皆さんも減感作療法を受けてみてください。きっと新しい感動が待っていると思います。

No.21

「花粉症」

看護師 K・Y（女性）

“目玉をとって洗いたい”“鼻に何かつめたい”等々、聞いているだけでその大変さが伝わってきます。それが突然、自分の身にふりかかってきました。

ある晴天の日、出勤途中に急に目がかゆくなりました。かゆみが強くこする為、あっという間に目がまっ赤、腫れもあり開けるのも大変なほどでした。これが、私と花粉症とのはじまりでした。それからというもの、想像どうりでのどはかゆく、鼻水ダラダラ、夜は鼻閉で寝苦しく…。この先ずっとこれが続くのかと絶望状態でした。そんな時、ある人が、「減感作療法してみたら？自分は数年治療して治ったよ」との一言。半信半疑でしたがさすがの思いで清水外来を受診、治療を開始しました。

注射の痛みに耐え今年で 4 シーズン目。徐々に症状は軽くなっている様に思います。内服・点眼・点鼻の回数も減っており、今年はまだ注射治療のみです。このままの状態が続き、いつの日か、絶対に花粉症とさよならしたいと願う毎日です。

No.22

花粉症と診断されて

新村 幸子

春はとても憂鬱でした。桜は、とてもきれいなのに、私は涙と鼻水にあふれ、季節の移ろいを感じることもなく、とても暗い気持ちで一日が過ぎるのをティッシュ片手ですごしていました。

近年、春先と秋の終わりに喘息の発作を起していた私が、清水先生のもとで治療を続けさせていただいたとき、先生から、「花粉症を軽くするため、注射を一月から打つと楽になります」と、薦められても、それほど期待することなく、最初はしないよりは、いいかなぐらいの気持ちでした。

しかしながら、どうでしょう。あんなに、ひどかったのに、自分が花粉症であることを忘れるくらい春になるのが楽しみです。あんなに簡単に、症状が治まるなん

て、自分でも不思議でなりません。今までの春の心地よい季節を取り返したいほどです。

あの時、花粉症の治療をすすめられてくださり、本当に感謝しております。子供といっしょに今年は、昼間に花見に行けます。下手な防御グッズや、自己判断で、売薬をのみ散らかすより、信頼できるお医者様の下で、適切な治療を受けることは、何より大切なことだと、自分の体験を通して実感しております。

清水先生、本当にありがとうございます。これからもよろしく願いいたします。

No.23

花粉症と私

パート職員 33才 女性 S・W

私は 14 年前、花粉症になりました。夜は眠れず目がかゆい、鼻水、くしゃみ・・・毎日つらく春が嫌いでした。そんな私の知り合いの人が城北診療所で注射を打ってもらっていると聞きました。その方は 2 年程前から打っていて花粉症の症状がおさまってきたとの事。それなら私も!!と現在注射を打ってもらっております。最近主人もどうやら花粉症のようです。仕事が忙しく通院をすすめていますがチャンスがないようです。今は症状もくしゃみ、(鼻水)だけのようなので、ひどくなったら遅いのになあと思いつつながら、自分は注射にせつせとかよい、すこしでも症状がおさまればいいなと思っています。これからもよろしくお願いいたします。

No.24

「えっ 私って花粉症」

金沢市 K・Y 女 54才

「花粉症」は、ある日突然始まります。朝起きると同時に、鼻水をたらり、くしゃみ、目のかゆみと盛りだくさんです。その当時の私は、仕事に行く時だけ市販の薬を飲んでいました。それで充分だったからです。しかし、自分の花粉症の程度がどのくらいなのか調べようと思いつつ、友人の紹介で城北診療所に出向いたの

は3年前でした。来院した時には、もう遅いと言われ、自分の認識の甘さに驚きました。次の年からは、先生の言われたとおり、1年半ば頃から通院し、減感作療法を受けました。薬と2週間毎の注射で、あの不愉快な思いから開放されるのです。私のまわりにも花粉症の方はいますが、自分はまだ大丈夫と思っている人が大部分です。きちんと自分の程度を調べてもらい適切な治療を受けるべきです。「えっ私が」では遅すぎるのです。

No.25

私と花粉症

金沢市 男 会社員 37才 S・M

私が花粉症を発症したのは今から12~3年前だったと思います。それまでは全く大丈夫だったのが、3月にスキー場で突然くしゃみ、鼻水が止まらなくなりました。始めは風邪かと思いましたが、暫くして花粉症と自覚しました。症状はくしゃみ・鼻水・鼻づまりのみで、目・のどは問題ありません。治療は内服薬と点鼻薬のみでした。3月中旬頃からは特に症状が強く、第一世代の抗ヒスタミン薬にステロイドが配合されている薬を服用する事も度々ありました。

その後、4年前に金沢へ転勤で赴任しました。赴任の時期はちょうど花粉症の時期で金沢へ来て少し花粉症が楽になったのを覚えています(関西に比べ花粉の飛散量が少ないようです)。しかし、治療は必要で城北診療所を受診し、薬は頂いていました。診察時、清水先生から「減感作療法」について何度か紹介を頂きましたが、昨年までは実施していませんでした。しかし、今年に入り減感作療法を受けた患者さんの経験を伺う機会があり、試してみようというきっかけになりました。

減感作の注射は2009年2月より開始し、まだ3回しか行っていませんが、今のところ特に夜中の鼻づまりが少なく、いい睡眠をとれています。費用に関しても、当初高いかなと思っていましたが、1回の受診+注射で500円弱(2回目以降、初診の場合は初診料とお薬代もかかりますが)であり経済的な負担は少なく、将来的に薬を止める事が出来れば、かなり負担が少なくなると思います。

まだ始めたばかりですが、これからも続けてみたいと思っています。

再び減感作療法を開始するに至った私の経過や考え

城北診療所 清水 巍

杉花粉エキスによる減感作療法は城北診療所や寺井病院で行われております。受けておられる方々には効果があるようです。

1) 再開するに至った経過

1970年に虎の門病院呼吸器科で研修をした私は、そこで行われていた減感作療法を習得し帰ってきました。城北病院や寺井病院で各種アレルギーについて皮内テスト、吸入テストなどを行った上で、広く減感作療法を行う経験を積み重ね、一定の効果を実感してきました。

しかし、改良されたステロイド吸入や喘息大学・喘息患者会の患者教育が、より大きな効果があること、1年中通院の減感作療法を患者さんが受けるのは大変であることなどの理由で中断しました。

2003年2月にA君から「ひどい花粉症に悩まされている。杉花粉症の飛散する時は特にひどい。何とかならないか」という相談を受けました。杉花粉エキスが改良され、アレルギーとして標準化されたのを知っていた私は、「減感作療法があるけども」と紹介しました。A君は「ダメ元でいいから是非やってみてほしい」と希望を語りました。私はやってみることにしました。世界で認められている治療であり¹⁾、保険診療上でも昔から認められている治療であります²⁾。1月から杉花粉エキス100万倍0.02ml皮下注射、2週間に1回50%増量するという方法で開始しました。皮内テストによる閾値検査(安全性を調べる検査)やこれまでの減感作療法で、100万倍まで薄めれば大丈夫であることを経験していたからです。

なんら副作用は認められず、A君は注射を開始した初年度から、「効果がありました。来年も是非ともやってみてほしい」と言いました。次の年から同じ職場の他の人も来るようになり、施行した人全てに効果が認められたので杉花粉症に対する杉花粉減感作療法を再開するようになったのです。

2) その後の経過

A君やその回りの人に効果が認められたようであったと言っても、①北陸の杉花粉飛散量が多くない年もある、②一部の人のみに効果が出るのかも

しれない、③抗アレルギー剤や抗ヒスタミン薬の内服や点鼻、点眼薬などの併用薬のせいかもしれない、などの疑問はありました。

しかし、副作用はなく、減感作療法の保険点数は低く(患者さんの経済的負担は少く)、2週間に1回の通院なら負担も少ない、飛散シーズンが終れば中止して、次年度の1月から再開という方法は、「少しは免疫学的に蓄積効果があり、よくなる人がいるのであれば、それはよいことではないか」という考えで、毎年希望する人に実施するようになりました。

口コミで広がるようになり(それだけ困っている人が多いということでしょう)、実施する人が年々増加してきました。効果が実感できなければ、中断されるのが患者さんの常です。

観察していますと、①年々効果が高まること、②薬物療法だけの人とは症状出現に大きな差があることが分かりました。一番先に開始したA君は杉花粉症の時期だけでなく、他の季節も花粉症で悩まされていたというのに、それも全く無くなってしまいました。4年間継続して、全く無症状となったA君は、「どうなるか、今度はもう止めてみたい」と言うので、減感作療法を中止しました。以来、2008年3月現在、全く無症状です。

このように大きな効果を認める人から、「効果が実感できる」という程度の人まで、体験された方々が広がってきたので、患者さんの体験談を含めた小冊子を発行することにしました。私が不思議に思うのは、「1回微量の注射をただけで効果を実感した」という人がいることです。何がしかの効果があればこそ、今回のように体験談が集まり、体験談集になったと報告・記載しました。但し、北陸地方の杉花粉飛散状況下での体験談集であるという限界は明記しておきます。そしてセレスタミンなどの全身性ステロイドの入った経口薬は、ただの一人にも使ったことがないことも明記しておきます。

3) 効果をもたらす医学的諸説

① Noon の考え

1911年にNoonが発表した論文¹⁾は「花粉に含まれている毒素が症状を起すのであるから、花粉を徐々に増加しながら注射することで抵抗力がづく」と説明しました。

② 遮断抗体説

Mary Loveless は英国人でしたが、アメリカで減感作療法の効果を完成し、血液を調べて、「遮断抗体=阻止抗体(ブロッキングアンチボディ)が増加するので効果が出現する」と唱えました。²⁾

後に杉花粉症は杉花粉に対する IgE 抗体を多く作る人が抗原・抗体反応を起すことで発症する病気であり、遮断抗体は IgG 抗体に含まれているとされました。³⁾

③ 大橋説

東大阪市の大橋淑宏先生(耳鼻咽喉科・石切生喜病院)は最近の免疫学的な研究をもとに巻末資料のような発症機序と IL-5 産生(インターロイキンファイブ)が減感作療法で抑えられるために効果が出ると説明しています。⁴⁾

4) 私の改善した点

昔は「効果が出し出す濃度は、全身的、局所的副作用が出るとぐらゐの濃度である、最大効果出現と副作用出現は紙一重の差である」という説があり、以前はその説を信じて、気をつけながら杉花粉エキス 1000 倍液 0.5ml まで高めたこともありましたが、しかし副作用の危険が高まるのは避けなければなりません。再開してからは、低濃度・期間限定で効果を上げようことを追求するようになりました。

元々杉花粉に敏感な患者さんに 100 万倍 0.02ml から開始するのでありますが、100 万倍 0.02ml のエキスというと 1 億倍に薄めた 2ml の注射=1000 万倍に薄めた 0.2ml の注射であります。自然界で接する量(目や鼻、気道に入る量)よりは随分と少ない量です。しかし注射ですので、気をつけなければなりません。

注射針やエキスが痛覚の強い場所や末梢神経に影響した時に痛みが出たり、量によっては局所的な発赤が認められることがあります。それはやがて必ず治ります。しかし、その後の危険を回避するため、そういうことがあれば、次回は必ずお話をして下さいと申し上げてきました。その量より薄いのを維持量とします。

日本で減感作療法が急速に行われなくなった理由は、①濃い濃度だと「副作用出現」が増加する、②1 年中、ないし何年間も継続通院が必要とされてきた、③対症療法薬の進歩があった、というのが主な理由です。私は①②を改善し、患者さんに寄り添ったということです。

5) 私にできること

私は一介の診療所の臨床医に過ぎません。患者さんの血液を何回もと

りながら、保険の効かない検査を重ねて効果を医学的に十分に究明することはできません。

臨床的に知り得て①効果が明らか、②医学的にも長い歴史で認められている、③保険診療上認められている、④安全性が確認できる、であれば、求める患者さんに治療を行うことはアレルギー専門医として必要なことだと思います。

そのような観点から、今回患者さんの体験談集を発行しました。

今後訂正したり加筆してまいります。最後に、正確に治療エキスを希釈し管理して下さる薬剤師、極めて微量のエキスを苦勞しながら皮下注して下さる看護師に感謝して稿を終えます。

引用文献

- 1) Noon L. Prophylactic inoculation against hay fever. Lancet; 1: 1572
- 2) Loverless MH. Immunological studies of pollinosis IV. The relationship between thermostable antibody in the circulation and clinical immunity. J Immunol 1943; 47: 165
- 3) 長屋 宏：日本のアレルギー診療は50年遅れている. P17. メディカルトリビューン社, 東京, 2007.
- 4) 大橋淑宏：増え続ける杉花粉症への対応. 内科 Vol.91 No.2 2003年2月号. 南江堂. 2003.

参考文献

- 1) 鼻アレルギー診療ガイドライン ー通年性鼻炎と花粉症ー
2009年版(改定第6版)：鼻アレルギー診療ガイドライン作成委員会, ライフサイエンス, 東京, 2008.
- 2) 大久保公裕：3. アレルゲン免疫療法の意義と施行法：花粉症(眼症状を含む), アレルギー57(2), P73-78, 2008.

杉花粉で減感作していく人のための巻末資料

東大阪市の大橋先生(耳鼻咽喉科・石切生喜病院)の文献⁴⁾から役に立つと思われる表や図を引用・紹介させて頂きました。左上図には大橋先生の治療方法による「治癒判断基準」があります。その右図はインターロイキン 4(IL-4)が産生され杉花粉の IgE 抗体が増加し、インターロイキン 5(IL-5)産生で発症するという大橋先生の考えられた機序であります。

Table 1. 免疫療法によるスギ花粉症の治癒判断基準

- 1) 免疫療法を5年以上継続している
- 2) 2シーズン連続して花粉飛散期に鼻症状がない
- 3) 花粉飛散期に血清内の特異的 IgE 抗体値が増加しない
- 4) Cry j 1 刺激下での末梢血単核球からの IL-5 産生量が花粉飛散期にも健常人の上限(mean±2SE)以下である

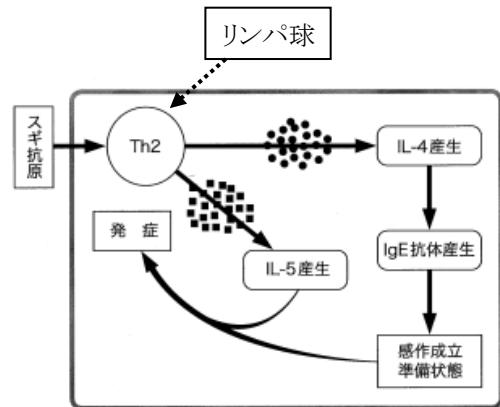


Fig. 3. T細胞の抗原反応性からみたスギ花粉症の発症機序

下の図は左が健常人群、右側が杉花粉症の治癒群のデータです。季節になっても IL-5 が増えてこないそうです。それに比し、真ん中の治療していない花粉症群は IL-5 が増えるため、ひどくなると説明されています。

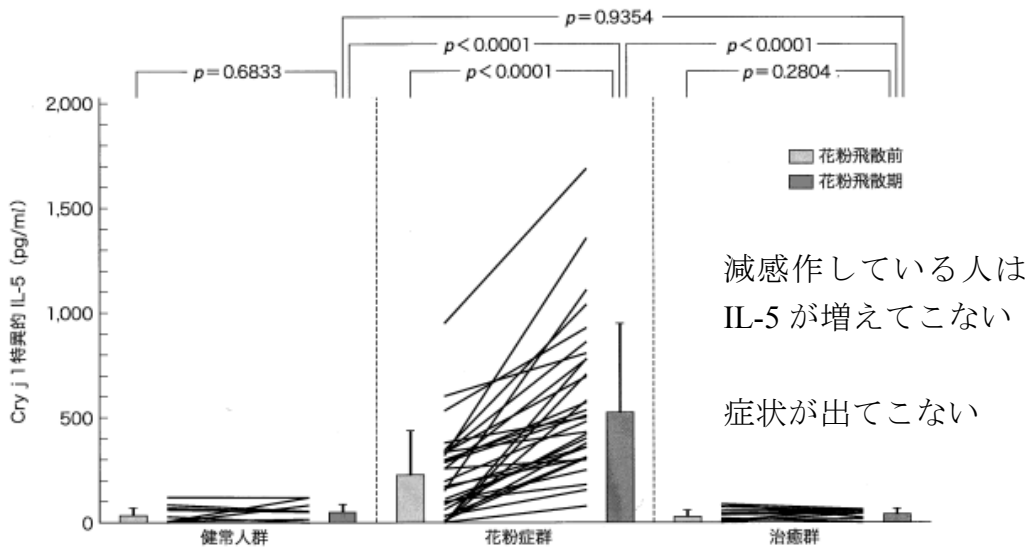


Fig. 2. 2000年のIL-5産生量

