



# 眼の健康ジャーナル

Vol. 2, No. 9 - 11

三島眼科医院発行 〒213-0001川崎市高津区溝口1-9-1

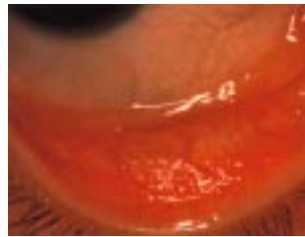
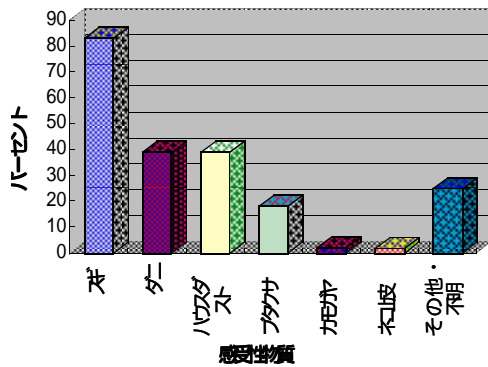
三井住友銀行溝ノ口ビル4F

Phone: 044-814-4138

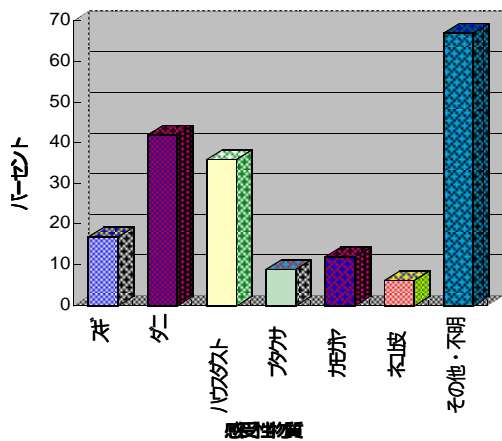
## 花粉症・アレルギー性結膜炎の話:

### 1 - 3

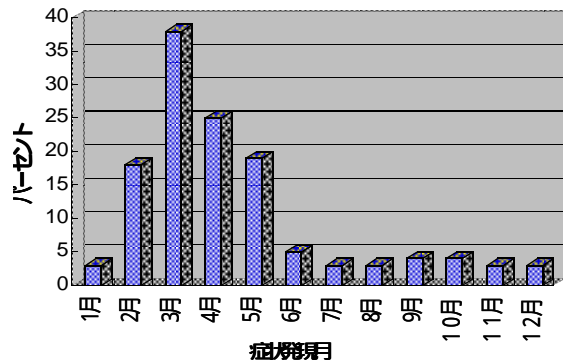
季節性結膜炎



通年性結膜炎



通年性結膜炎



## 花粉症・アレルギー性結膜炎の話 1

### 1. 花粉の飛散と結膜炎

春になるとスギを始め色々な花粉が飛散し始めます。右の図はスギ花粉の飛散が南から始まり、次第に「花粉前線」が北上する様子を示



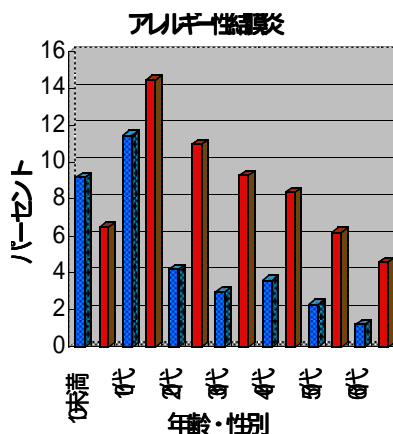
したものです。関東では2月10日前後からスギ花粉が飛び始めると言われます。前年の夏、日照時間が長くスギの生育が良いほど花粉の量が多いとされています。この時期には「スギ花粉性結膜炎」が非常に多くなる時期です。すでに私どものクリニックにも患者さんが来院されています。そこで、これから3回にわたり「アレルギー性結膜炎」についてお話し、皆様の予防、治療に役立てればと思います。

### 2. アレルギー性結膜炎

最近アレルギー性結膜炎が非常に増加しました。これはアレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎などに関連していますので、眼科、耳鼻科、皮膚科などの医師が、日本全国でこの病気について詳しい共同調査をしています。日本眼科医会では研究班を組織して研究した結果、いろいろなことが明らかになりましたので、これについてお話しします。

アレルギー性結膜炎はスギ花粉に代表される「季節性アレルギー性結膜炎」と長い期間にわたって見られる「通年性アレルギー性結

膜炎」、およびこれらより重症な「春季カタル」の3型に大別され、それぞれ約36.5%、62%、1.5%を占めています。通年性アレルギー性結膜炎で皮膚のアトピーを合併するものが全体の約14%にのぼり、これを「アトピー性角結膜炎」となづけていますが、これには結膜炎以外に重篤な眼の病気が合併しますので、それについてもお話す予定です。アレルギー性結膜炎は10歳代以下の子供の病気だと云われていましたが、年齢および男女別に見た頻度は下図のようで、30歳代

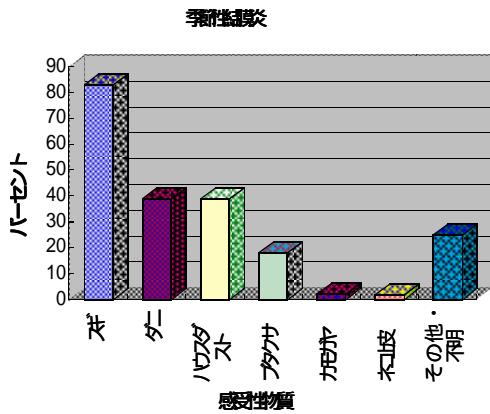


以上の人にも見られ、女性には男性の約1.8倍もあることが分かりました。

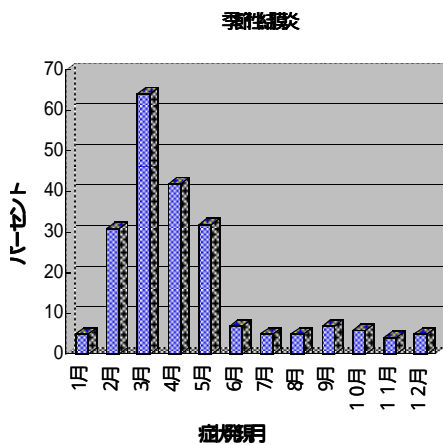
### 3. スギ花粉性結膜炎 (季節性アレルギー性結膜炎)

今回はこの型のものを中心に話をすすめます。スギ花粉の他にイネ科、キク科の花も原因になり、花粉の飛散する季節に結膜炎をおこすので、「季節性アレルギー性結膜炎」とよばれています。患者さんがどのような花粉や原因物質に対して反応するかを、血液検査で調べると裏の図のように、スギ花粉に反応する人が80%以上でしたが、夏に花粉を飛散するすまみ草、秋のブタクサにも反応する人がいます。その他、ダニ、ハウスダストに反応する人もかなりいました。 (裏に続く)

季節性アレルギー性結膜炎の症状が何時発現したかを調べると、下にある図のごとくスギ花粉の飛散する2 - 5月にピークがあり、スギ花粉に反応する人が多いことと一致します。



夏から秋にかけては患者さんが少ないですが、イネ科、キク科の花粉に反応する人がいますし、ダニ、ハウスダストに反応する人もいますのでこの人たちが症状を発現するでしょう。

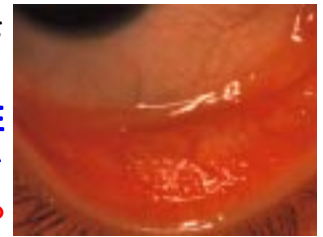


#### 4 アレルギー性結膜炎の原因と症状

人は遺伝子によってつくられた自分独自の蛋白質で体が出来ていますので、外から花粉のような異種蛋白が入ると、「自分のものではない」と認識してこれを排除するため、免疫細胞が「抗体」を作り、体の細胞が感作されます。再び花粉が侵入すると感作された細胞は激しく抵抗してこれを排除しようとします。結膜下には感作された肥満細胞が非常に多く右図のように花粉が入ってくるとこれに反応して起炎物質を放出するので結膜炎がおこります。



結膜には肥満細胞が非常に多いのでは花粉などに大変敏感です。その結果、眼が痒い、涙がでる、目やにがでるなどの自覚症状があり、結膜は右図のように充血して浮腫をおこします。



#### 5 . アレルギー性結膜炎の予防・治療

まず「花粉が眼や鼻に入らないようにすること」が予防の第一です。最近テレビで放送される花粉情報は便利です。細かいフィルターの入った「花粉避けマスク」があります。眼の保護には「花粉避けメガネ」があり、メガネの上にかぶせるゴーグル型、ガード付メガネで度をかえられるものなどがあります。コンタクトレンズの人は、結膜炎がひどくなりやすいので、この時期だけメガネにするのが理想的です。普通のメガネも花粉の飛入を3分の1くらいにする効果があるということです。どうしてもコンタクトレンズがないと困る人はガード付度なしメガネをかけると良いでしょう。その他、窓を閉めて部屋に花粉が進入しないように注意し、日に干した洗濯物・布団等に付着した花粉はよく取り除いてから部屋に取り込むようにしましょう。次号で述べるように血液検査によって自分が何に反応しているかを知ると、予防に役立ちます。

体が原因物質に反応しないようにする根本的療法はまだないので、抗アレルギー剤の点眼で炎症をおさえるのが治療の中心です。これは結膜下の感作肥満細胞から起炎物質が放出されないように、細胞膜を安定にする作用を持ったものです。もしご自分で「そろそろ始まるかな」とわかれば、2週間くらい前から、眼科を受診しこの薬を点眼しておく、肥満細胞がしっかりして、炎症を未然に防いだり、軽減する効果があります。

(以下次号に続く)

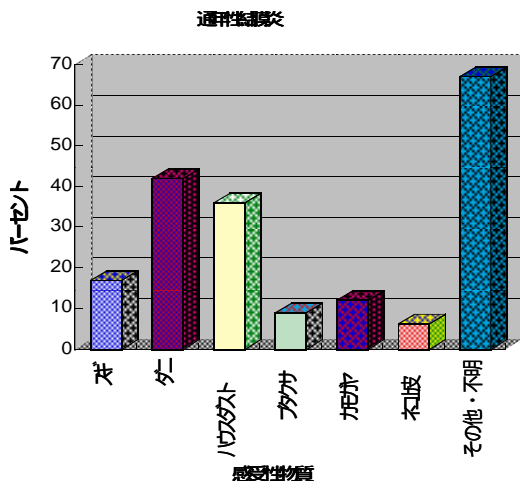
## 花粉症・アレルギー性結膜炎の話 2

### 1. 通年性アレルギー性結膜炎

前回お話しした「季節性アレルギー性結膜炎」は色々な花粉に反応するものが主で、花粉の時期がすぎると治ります。しかし2種類も3種類もの花粉に感受性のある人にとってはそう簡単ではありません。スギ、ヒノキなどは春、「カモガヤ」などのイネ科は夏、ブタクサ、ヨモギなどのキク科は秋に花粉を飛散します。したがって、複数の花粉に感受性のある人は、アレルギー性結膜炎がなかなか収まらず、一年中良くなったり、悪くなったりします。また、花粉ではなくダニとかハウスダストなど日常生活と直接関係したものが原因になることもあります。このように一年中繰り返す結膜炎を「通年性アレルギー性結膜炎」といい、アレルギー性結膜炎全体の3分の2がこれです。

### 2. 通年性アレルギー性結膜炎の原因

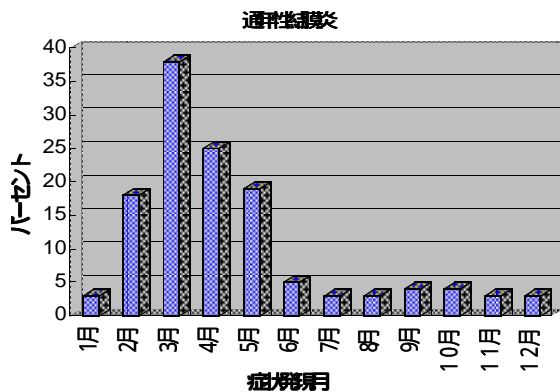
血液検査によってどのような物質に感受性があるのかを調べると下図のような結果になりました。季節性結膜炎に比し、スギが少なり、ブタクサ、カモガヤなどの他の花粉、



ダニ、ハウスダスト、ネコ上皮などの日常生活環境の中で見られるものに反応する人が多いのが特徴です。また、図中に分類されていない他の物質、例えばカビなどに反応する人もありますが、一人の人が多数の物質に反応しているということがわかりました。

### 3. 症状・発現時期・治療など

この型の結膜炎の症状がどの時期におこるのが多いかについて調べると下図のようになりました。季節性のものに比べると、必ずしも3-5月に集中しているわけではなく一



年を通じて症状が出ているようです。また、一人の人が数カ月にもわたって症状を発現する事も特徴的です。

アレルギー性結膜炎はその約43%が市街地に住む人に見られ、郊外に住む人が29%農村に住む人が約27%で、住環境にも関わりがあるようです。

眼の症状は眼の痒み、目やに、ゴロゴロする異物感、結膜の充血、浮腫などですが、長い期間にわたり一進一退を繰り返しますので、季節性のものに比べるとやや重い感じがす。しかし増殖性の変化はありません。

アレルギー性結膜炎の中で、(裏へ続く)

アトピー性皮膚炎をもつ患者さんに見られるものを、「アトピー性角結膜炎」と云い、アレルギー性結膜炎の約14%に見られます。炎症が結膜に限局せず、角膜にもおよぶことがあります。

治療は抗アレルギー剤の点眼が中心ですが、症状に応じて他の点眼薬や内服薬も使うことがあります。「治療で重要なことは、点眼剤の使用法を指示どおりに守ること、指示された間隔で受診する事です。」でないと、医師の側で症状に応じて最適状態で薬の選択や使用法の指示が出来ないからです。

#### 4. アレルギーの血液検査

アレルギーの人は色々な原因物質に対して抗体を作り、これが血液中に見つかるので、原因調査ができるわけです。アレルギー性結膜炎は季節性、通年性を問わず、原因となる物質が分かれば、予防上非常に有益です。血液を採取する必要がありますが、希望する人にはいつでも検査をすることが出来ます。

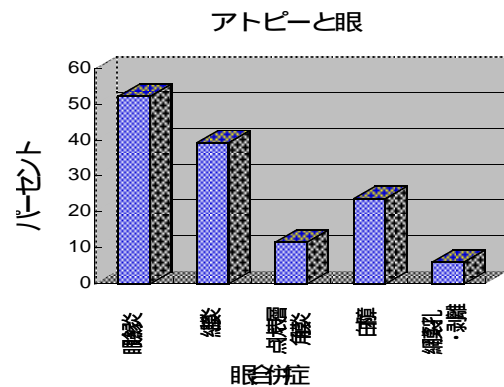
春から夏にかけて結膜炎になりやすい人には、スギ・ヒノキ・ハンノキ・カモガヤなどの花粉、蚊、ダニ類、イヌ・ネコのフケ、カビ、ハウスダストなどの検査が用意されています。また、夏から秋にかけて結膜炎になる人には、ブタクサ、ヨモギ、アキノキリンソウなどの花粉、蚊、イヌ・ネコのフケ、カビ、ハウスダストなど10種類の原因物質の検査がおこなわれます。自分の反応しやすい原因物質を突き止めておくことは日常生活上で、アレルギーの発症予防に役立つと思います。

#### 5. アトピー性皮膚炎と眼

アトピーとは、痒みのある湿疹が慢性におこり、気管支喘息、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎などをしばしば合併する病気のことを云い、このような人はアトピー性素因があると云われます。アトピー性皮膚炎も最近非常に増加し、皮膚科医らが研究をしています。学童のアトピー性皮膚炎は1981年には2.8%であったものが、1992年

には6.6%に増加したと云われます。また発症年齢も1972年にはほとんどが学童期に見られましたが、1989年には学童のみではなく20歳代の人にも非常に多くなるという現象が見られています。

アトピー性皮膚炎は、手足、体などの他、顔面、眉毛部などにも見られますが、問題は色々な眼の病気を合併する事です。日本眼科医会の研究班で調べたところ下図のような合併症が見られました。



アトピー性眼瞼縁炎(眼瞼の縁の湿疹)が一番多く、次が結膜炎で、角膜の表面に点状に炎症部を合併するものが「角結膜炎」です。

その他、「アトピー性白内障」があります。眼の水晶体の混濁は約24%で見られますが、これはすぐに見えなくなるものではありません。アトピーの子供は痒いので眼をこすったり、叩いたりする癖がありますので、これが白内障の進行に関わる可能性があると考えられており、手術を要する程に進行する人もあります。

最も重篤なのは、「網膜裂孔・網膜剥離」で最近非常に増加してきたことと、治療が難しいことで眼科医が非常に注目して研究している問題です。アトピー性皮膚炎のある人の約6%におこり、ほとんどの人が10歳、20歳代で、しかも男性には女性の2倍くらい多くみられます。両眼におこることもしばしばあります。「アトピー性皮膚炎の人は薬で瞳を開いて、眼底の精密検査をする」必要があります。

(以下次号に続く)

## 花粉症・アレルギー性結膜炎の話 3

### 1. 春季カタル

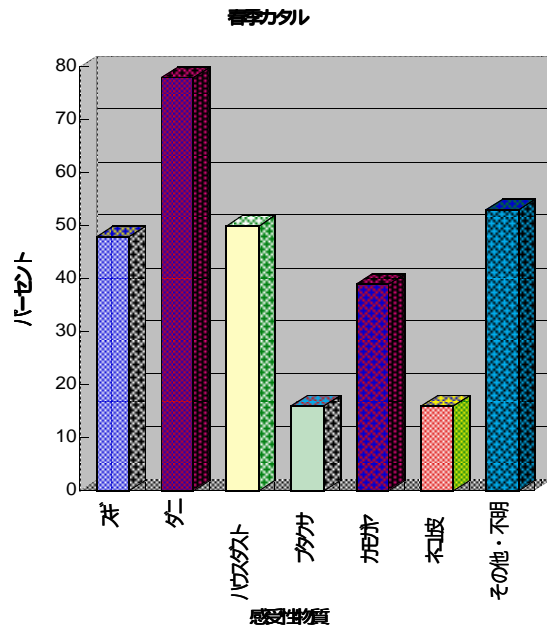
春になると結膜炎が悪化する子供の病気が昔から知られており、春季カタルとよばれています。小学校高学年の10歳くらいの男の子に多く15歳を過ぎると治っていくと云われていました。アトピー性皮膚炎、気管支喘息、アレルギー性鼻炎などを合併していることが多く、結膜炎の症状は他のアレルギー性結膜炎より重く、右図のように結膜にむくむくと乳頭（結膜下組織の増殖性変化）が見られ、重くなると、これが石垣状に連なり、また滲出物もべったりとくっつくようになります。角膜にも炎症が波及し潰瘍をおこし視力が低下する事があります。この病気も最近ではアレルギーの増加とともに増え、下の図のように20歳、30歳代にも見られるようになりました。アレルギー性結膜炎全体の約1.6%ですから、それほど多い病気ではありませんが、結膜・角膜の症状が重い



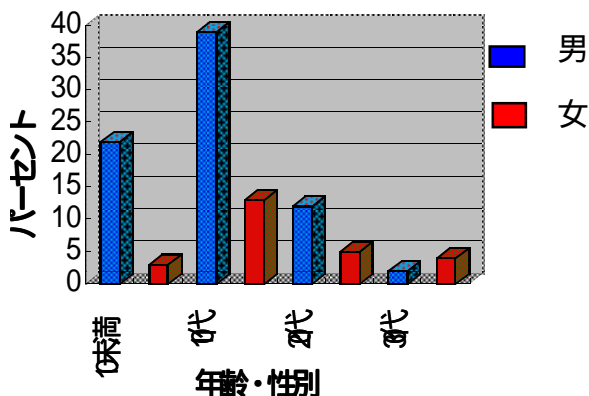
で悪化させないよう十分注意する必要があります。

### 2. 春季カタルの原因

この病気はアトピー性皮膚炎、喘息などを合併する事からも、アレルギー体質にもとづいて発症していることは間違いありません。その原因、発症機構などの細かいことはまだ分かっていません。血液検査によって、どのような原因物質に反応しているかを調査した結果、下の図のようになりました。



春季カタル



これを見ると前号までにお話した結膜炎とは大分違っており、ダニに反応する人が80%ちかく、ハウスダストに反応する人が50%もいることが分かります。その他、スギ、カモガヤなどの花粉に反応する人もいますし、動物のフケや毛に反応する人もいます。しかも一人で多数の原因物質に反応する人が多いことが分かりました。 **(裏に続く)**

### 3 . 春季カタルの治療

この病気はアレルギー性結膜炎の中でも重症のもので、専門医に通院して十分治療をしてもらう必要があります。抗アレルギー剤の点眼だけでは無理で、その他の点眼剤、内服薬、さらには注射なども必要ことがあります。個々の例で症状も重症度も違いますが、また角膜にもしばしば炎症が波及して潰瘍を形成するなど、複雑な様相を呈する病気ですので、個人的に相談して治療法を選択する事になります。

いずれにしても「血液検査によって原因物質をつきとめ、これを身の回りから排除する事が必要」で、実際、部屋の清掃に気を付けると症状が良くなるという報告もあります。

### 4 . アトピー・アレルギーと生活環境

日本人は過去50年間の努力で、世界の人から見ると奇跡とも思えるような繁栄を築いてきました。これによって生活様式も変わり、木造住宅・畳の生活から立派なマンションに住み、窓はアルミサッシで密閉され、床には絨毯が敷き詰められ、ほとんどの家には暖冷房があり、一年中適当な温度・湿度に保たれた快適な環境での生活が楽しめるようになりました。このような生活はすばらしいものですが、人間に快適な環境はダニやカビにとっても快適ですので、この20年間に部屋の中の埃に含まれるダニの数は数倍に増加したと云われます。

生活環境の変化の中には大気汚染問題も深刻です。一時期、大気汚染により非常に多くの患者が発生したので、環境基本法を定め、環境浄化を進めてきましたが、汚染防止の技術では世界最高になりましたが、狭い国土ですから、都市部での環境は決して良いものではありません。日常我々が暴露されている環境化学物質、電波などによりアレルギーが重症化しているという指摘もあります。

原因はよくわからないのですが、昔はあまりなかった食物に対するアレルギーを始め、

子供の病気であったアトピー、喘息などのアレルギー性疾患が慢性になって大人にも見られるようになってきたとされています。

地球温暖化も深刻で、原因となる炭酸ガスなどを排出しないための国際会議が開かれましたが、実行はまだです。温暖化が続くと花粉症などのアレルギー疾患が増加すること心配されます。

### 5 . アトピー・アレルギーにならないために

社会環境の変化は個人ではなかなか対応する事が出来ませんが、自分や子供がアレルギーにならないよう、身の回りの生活環境を整備し、アレルギーをおこす原因物質を閉め出すことが個人的に出来ることでしょう。前号で述べた花粉対策の他、原因がダニ、ハウスダスト、カビ、動物の毛やフケなどの場合が多いので、日本眼科医会の研究班では以下のような提案をしています。「まず居室の清掃を十分おこない、カーテン、絨毯、ソファー、ぬいぐるみなど、また埃のたまりやすい家具、調度品、装飾品などの清掃に注意する。毛布、寝具やそのカバーなどはよく日に干すなど除湿に心がける。皮膚は常に清潔にしておく。イヌ、ネコ、小鳥などはなるべく室内でを飼育しない」などです。

もし病気にかかるると専門医に相談して、日常生活の指導をしてもらうことが重要です。いま国全体、世界全体で環境問題に取り組んでいますが、「身の回りのことは自分の責任できれいにすることが、自分の健康維持に最も必要なことだと思います。」

その他、コンタクトレンズによるアレルギー性結膜炎、薬・化学物質などによるものもあります。**コンタクトレンズによるアレルギー性結膜炎**は非常に多く見られるものですが、「コンタクトレンズの話」の中で詳しくお話するつもりです。