

第 6 章 予防：セルフケア

I 抗原の種類による回避，除去の方法

通年性抗原の回避や除去は，患者の毎日の生活環境，主に室内の環境を年間を通し整えることによって達成される．それに対し，花粉抗原の回避は，花粉飛散時期を中心に行い，患者自身の 1 日の行動が花粉暴露により妨げられないような対策が必要となる．したがって，抗原の種類により回避や除去の方法を工夫する必要がある．

1. 室内ダニの除去

ヒョウヒダニは主要抗原であり，虫体の破片や排泄物に抗原性がある．ダニ抗原の除去のためには，ダニを殺す，ダニの増殖を抑制する，ダニとその排泄物を除去するなどの対策が必要である²⁶⁾．ヒョウヒダニの増殖を抑制するためには，常に室内を清潔にし，部屋の室温を 20°C 以下，相対湿度 50% に保ち，通気をよくするように心掛ける．

1) 寝具対策

寝具類のダニの増殖を抑制する方法として，晴れた日に行う天日干しが推奨される．その後，電気掃除機で表面からダニを除去する．住宅環境や天候の関係で，天日干しが難しい場合は，週に 1 回は寝具の表と裏に専用のローラー式吸い込みノズルを装着した電気掃除機をかけることが薦められる．布団乾燥機による布団内部までの高熱乾燥は，殺ダニ効果が期待できる．しかし，抗原の除去効果はないので，布団乾燥機使用後もダニの死骸や排泄物を電気掃除機で除去する必要がある．

寝具へのダニ汚染を阻止するには，高密度線維で縫製された寝具類やカバーを使用し，布団内へのダニの侵入を防ぐことや，定期的なクリーニングにより寝具の表面に付着したダニやダニの餌を除くことが有用である．

2) 空気清浄機

ダニの死骸や排泄物は 5 μm 以上であり，家庭用空気清浄機に用いられている微細線維や静電気フィルターでほとんど除去できる．

3) 家庭用電気掃除機

吸込仕事率が 200 W 程度以上の電気掃除機が推奨されている．抗原除去のためには，できるだけ 1 m²あたり 20 秒以上かけて，ゆっくりと丁寧に掃除機をかけると効果的である．また，十分な吸引力を保つために集塵袋に塵や埃をためすぎないようにする．

2. 真 菌

アルテルナリア，アスペルギルス，クラドスポリウムなどの代表的な真菌は，相対湿度を 70% 以下に保つとその増殖は抑制されるため，除湿を心掛ける．湿度の高い夏季の換気は，除湿とカビの胞子を室外に排出させる効果がある．冬季は暖房使用による外気との温度差によ

り窓ガラスやサッシに結露を生じるため，まめに拭きとったり，断熱材などを使用し結露を生じないように工夫する．

埃がたまりやすいカーペット，畳，クロス張りの壁，ソファーなどはなるべく避ける．

3. 花 粉

1) 屋外花粉症対策

(1) 花粉情報の活用

花粉症の原因植物の花粉飛散時期を知っておくと，花粉抗原の回避対策に役立つ．地域によって，原因植物の種類や花粉飛散時期に多少の違いがある．最近，花粉飛散量，飛散開始日，毎日の飛散予測などの花粉情報は，インターネットを利用してリアルタイムで入手できるようになってきている²⁷⁾(表 6-1, NPO 花粉情報協会：<http://pollen-net.com/NPO/npoinfo.htm>)．できれば花粉飛散量が多い時には外出を控えることが大切である．1 日のうちでも飛散量に違いがある地域もあり，これらの情報をもとに可能な限り外出の時間帯を工夫する．

(2) 花粉防御用メガネの効果

花粉飛散時期に花粉の暴露から結膜や鼻粘膜を保護するためには，メガネやマスクの使用が薦められる²⁸⁾．花粉飛散時期に自転車に乗る，犬の散歩など戸外で活動する場合は，ゴーグル型メガネが薦められるが，メガネのみでも，眼表面に飛び込む花粉量を減少させることができる²⁹⁾．

(3) コンタクトレンズの装用

コンタクトレンズ装用者は，花粉飛散時期には可能な限りコンタクトレンズの装用を中止し，メガネに切り替えることが抗原回避の点からも有用である．

(4) 人工涙液による洗眼

眼表面に飛入した抗原を洗い流すためには，人工涙液による洗眼が有用と考えられている．洗眼する場合は，目の表面から異物を洗い流すことを目的としているため，洗い流すように 1 回数滴，できるだけ頻回に点眼することが望ましい．通常的人工涙液には防腐剤が含有されているため，4 回以上点眼する場合，安全性の点から，防腐剤無添加人工涙液が薦められる³⁰⁾．水道水は，涙膜の安定性を低下させるため，頻回に洗眼することは避ける．最近市販されているカップ式の洗浄器具は，眼周囲の皮膚の汚れや皮膚に付着した抗原をかえって眼表面に接触させることになり，洗浄器具としては薦められない．また洗浄液中には高濃度の防腐剤が含まれており，眼表面に対する安全性の点からも好ましくない．

(5) 冷罨法

濡れタオルなどで眼瞼上から冷やす方法もある．

表 6-1 花粉情報 URL

地域名	細分地域	名称	提供主体
北海道	北海道	北海道の花粉情報 http://www.iph.pref.hokkaido.jp/	北海道立衛生研究所
東北	青森	スギ花粉情報 http://apple.net.pref.aomori.jp/rinshi/sub1.html	青森県農林総合研究センター
	岩手	花粉情報 http://g-k1.com/sudounaika/	須藤内科クリニック
	山形	山形県花粉情報システム http://www.pref.yamagata.jp/kafun/	山形県
	山形	花粉情報 http://www.eiken.yamagata.yamagata.jp/	山形県衛生研究所
	秋田	花粉情報 http://www.pref.akita.jp/eisei/infection/pollen/index.html	秋田県衛生科学研究所
関東	東京	花粉症のページ http://www.tky.3web.ne.jp/~imaitoru/	東京慈恵会医科大学
	東京	スギ・ヒノキ花粉情報 http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kanho	東京都福祉保険局
	群馬	花粉情報 http://www.pref.gunma.jp/c/02/eikanken/kafun/kafun17.htm	群馬県衛生環境研究所
	埼玉	スギ花粉飛散情報 http://www.pref.saitama.jp/A04/BT00/spnet/kafuntop.html	埼玉県健康福祉部業務科
	山梨	花粉飛散情報 http://www.pref.yamanashi.jp/fukushi/eikouken/kafun/2004kahunn/_2004kafunjyoho.html	山梨県衛生公害研究所
	山梨	山梨花粉情報 http://www.ykafun.umin.jp/	山梨環境アレルギー研究会
	千葉	花粉症 Learning http://www.mnc.toho-u.ac.jp/v-lab/kafun/	東邦大学
	中部	長野	環境・自然・保健情報 http://www.nagano-eikouken.or.jp/data/contents.html
三重		花粉情報 http://www.medic.mie-u.ac.jp/kafun/	三重大学医学部耳鼻咽喉科
岐阜		花粉情報 http://www.gent.gifu.med.or.jp/index.html	岐阜県耳鼻咽喉科医会
静岡		スギ・ヒノキ花粉飛散情報 http://www.siz.saiseikai.or.jp/~jibika/kafun.html	静岡県花粉調査委員会
愛知		花粉情報 http://www2.pref.aichi.jp/kafun/index.html	愛知県
北陸	富山	スギ花粉情報 http://www.fes.pref.toyama.jp/	富山県林業技術センター
	新潟	花粉飛散情報 http://www.pref.niigata.jp/fukushihoken/chiiki/hokanken/	新潟県保健環境科学研究所
	石川	花粉飛散情報 http://www.pref.ishikawa.jp/ringyo/index.htm	石川県林業試験場
近畿	京都	花粉情報 http://www.city.kyoto.jp/hokenfukushi/eikouken/index.html	京都市衛生公害研究所
	大阪	花粉情報 http://www.osaka-med.ac.jp/~oto000/	大阪医科大学耳鼻咽喉科
	滋賀	花粉のページ http://homepage3.nifty.com/shigaeikan-taiki/index.htm	滋賀県立衛生環境センター
	兵庫	花粉情報 http://www.iphes.pref.hyogo.jp/kenkou/pollen/pollen.htm	兵庫県立健康環境科学研究所センター
中国	島根	花粉症について http://oki-hospital.com/kafuntop.htm	隠岐広域連立隠岐病院
	広島	花粉情報 http://www.ebayama.jp/	広島市江波山気象館
	山口	花粉飛散状況 http://www.yamaguchi.med.or.jp/kafun/	山口県医師会

四国	香川	花粉情報 http://kagawamimihana.net/pol/pol.htm	日本耳鼻咽喉科学会香川県地方部会 香川県耳鼻咽喉科医会
	愛媛	花粉情報 http://www.sue.jp/m-ent/kafun.htm	松山耳鼻咽喉科会
	高知	高知県花粉情報 http://www.med.net-kochi.gr.jp/kafun/	高知県健康福祉部薬務課
	徳島	徳島県花粉情報 http://www.topics.or.jp/local/homepage2/homepage37.html	徳島新聞社
九州	福岡	花粉情報 http://www.fukuoka.med.or.jp/kafun/kafun.htm	福岡県医師会
	大分	花粉情報 http://www.kouiki-hp.aki.oita.jp/	東国東広域病院
	長崎	スギ・ヒノキ花粉情報 http://www.nagasaki.med.or.jp/	長崎県医師会
	熊本	花粉飛散状況 http://www.geocities.co.jp/Beautycare/1275/kumamoto2002.html	熊本県医師会
	佐賀	花粉飛散状況 http://www.geocities.co.jp/Beautycare/1275/saga2002.html	佐賀県医師会
	鹿児島	花粉飛散状況 http://www.geocities.co.jp/Beautycare/1275/kagosima2002.html	鹿児島県医師会
	宮崎	花粉飛散状況 http://www.geocities.co.jp/Beautycare/1275/miyazaki2002.html	宮崎県医師会
全国	全国	全国花粉情報 http://pollen-net.com/NPO/npa_info.htm	NPO花粉情報協会
	全国	全国花粉飛散情報 http://www.nasal-allergy.net/top/top.html	鼻アレルギー情報センター

(6) 外出時の衣類

スギ花粉飛散時期は、まだ寒く衣類も花粉がからみやすいウールなどを着用しがちではあるが、一番外側の衣類はなるべくすべりのよい生地のできたものを着用すると花粉が衣類に残存しにくい。また、衣類の表面に付着した花粉を室内に持ち込まないために、外出時はコート、スカーフ、帽子などを着用し、これらの衣類はなるべく玄関に入る前に脱ぐという工夫も必要である。

2) 屋内花粉対策

花粉を室内に持ち込まないことも大切である。花粉飛散量の多い日には、窓を閉め布団を屋外に干さないようにする。また帰宅後は、洗顔、うがい、鼻をかむという指導も大切である。

室内に入った花粉を除去するためには、電気掃除機による定期的な掃除が大切である。空気清浄機を利用する方法もある。

II 患者指導

患者自身がセルフケアによって抗原の回避、除去を行うためには、どのようなことができるのか、患者個人の状況を考え、医療情報を提供することが大切である。ハウスダスト、ヒョウヒダニが原因と考えられる場合には、室内環境、寝具、掃除などを工夫する必要がある。夜間に眼が痒い、眼をこすするという患者には、寝具のダニ対策を薦める。患者が小児の場合には、掃除や寝具の環境を整える家族にも、具体的な方法を指導する。

また、行っているセルフケアの効果を評価し、薬物による治療の効果とともにフィードバックする。これらは診察時の医師と患者のコミュニケーションを通し、日常診療の場で行われていることではあるが、十分なコミュニケーションのためには、アレルギー日誌などを活用し、眼症状、鼻症状、全身症状、治療薬の投与状況、日常生活の支障度など、日頃の状況を把握することも役立つ。