

## 自分でできる花粉症対策

2023年3号

今年は例年にないほどの多くの花粉が飛ぶとされています。もうすでに対策をされておられる方も多いと思いますが、今まで花粉症になったことがないと安心されていると大変なことになるかも。少しでも症状を軽くするための対策を紹介してみましょう。

寒波も遠ざかり少しずつ暖かくなると、鼻がムズムズ、目がかゆい等、花粉症の方にとっては憂鬱な時期となります。

言わずとした花粉症ですが、近年では国民の4人に1人が花粉症を患っていると言われています。また、今年は昨年何倍、何十倍も飛散するともいわれていますので、今回は自分でできる花粉症の対策について紹介します。

ご存じの方も多いと思いますが、スギ花粉の量は前年の初夏(6月頃)から秋にかけての気温に左右されますが、この時期の気温が高く、日照時間が長いほど、スギの雄花はよく育ち花粉の量が多くなるのです。まさに昨年のこの時期がぴったりでしたね。そして、11月には雄花が完成して、気温が寒くなることで活動を休止して休眠状態になりますが、一定期間に休眠にさらされていることで目覚め、気温が暖かくなるにつれて花粉を飛ばすというメカニズムなのです。

### 花粉症予防の鉄則は「3ない」が原則！

「吸わない、付けない、持ち込まない」



当クリニック  
林祐司院長

#### 花粉を 吸わない

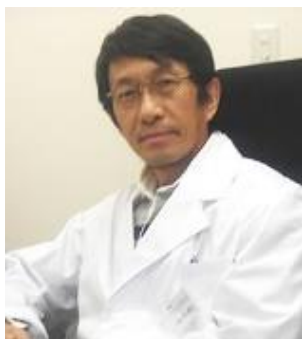
大事なことは自分の顔のサイズにあったものをぴったりとつけることです。不織布マスクをつけることで、花粉を吸い込む量は1/3～1/6に減らす効果があると言われていますが、花粉が特に多い日は、外出を避けるか行き先を考えましょう。花粉が特に多い日は、晴れていて、気温が高い日で、空気が乾燥していて、風が強い日や雨上がりの翌日や気温が高い日が2～3日続いた後ですから、天気予報や携帯アプリを活用して予報情報を確認してください。

#### 花粉を 付けない

花粉を目につけないためにはメガネが有効です。通常メガネでも、使用しない場合と比べて目に入る花粉の量は40%減少し、防御カバーのついた花粉症用のメガネではおおよそ65%減少すると言われています。そして、手洗い・うがい・洗顔をすることで、鼻の粘膜についた花粉は、生理食塩水で鼻うがいをすることをお勧めします。冷たい水や水道水で行うと逆に刺激になって鼻炎が悪化することがありますから気を付けましょう。また、皮膚からも花粉などの抗原が体に侵入してアレルギーを起こすこともありますから、乾燥で肌のバリアが弱まっていると、花粉が体の中に侵入しやすくなるので、保湿して皮膚の状態を整えておくことが花粉症を悪化させない上で大切です。

#### 花粉を 持ちこまない

一般的にウール製の衣服は木綿や化繊と比較し花粉が付着しやすいため、特に一番外側に着る上着はウール素材の衣服は避け、ツルツルした素材のものにした方が望ましいです。そして、家に入る前に玄関で花粉をはらい、上着はリビングなどに持ち込まず、玄関にかけておく等工夫してください。



# がん治療最先端の今は CAR-T（キメラ抗原受容体T）細胞療法とは

2010年代後半からがんの治療において免疫療法が一躍主要な治療選択肢の一つとなってきており、現在ではその臨床効果が優れた結果を見出し始めています。

当クリニック理事長  
林衆治院長

現在、実際に臨床にて主に行われているのは免疫チェックポイント阻害薬で、わかりやすく表現するとがんに対する免疫系のブレーキを外すことで抗腫瘍免疫を高めることによって治療に結びつけるというものです。

しかし、この手法だけでは抗腫瘍免疫が十分でない疾患も多く、そのような場合の選択肢として考えられる手法が、抗腫瘍免疫を発揮する免疫担当細胞を体外で増幅して体内に戻すというやり方です。この手法とは、免疫担当細胞の機能をさらに高める為の一つの手段として、キメラ抗原受容体（略してCARと呼ばれる）をT細胞に導入するという手法です。

キメラ抗原受容体T細胞療法はこのようにCAR-T療法と呼ばれており、患者さん自身の免疫細胞であるT細胞に遺伝子改変を行って、白血病細胞やリンパ腫細胞への攻撃力を高める治療法です。患者さんの血液からT細胞を取り出し、人工的に遺伝子を導入し、CARと呼ばれる特殊なたんぱく質を発現できるT細胞(CAR-T細胞)を作ります。CARは、腫瘍細胞表面に発現している抗原を特異的に認識することができて、CARを発現したCAR-T細胞は、体の中で腫瘍抗原を認識して活性化して、増殖します。活性化したCAR-T細胞は腫瘍細胞を強力に攻撃することができるのです。

患者さんからT細胞を採取して、急性リンパ性白血病などが持つ「CD19」というたんぱく質を標的としたCAR-T細胞を体外で増やして、患者さんの体内に戻せるように製造・製品化したものが「キムリア」というものです。

キムリアは治療の手立てのない再発難治性の白血病に9割もの寛解を得ることができる有望な治療として注目を集めています。

しかし、この治療ができる施設は全国でも大学病院等高度先進医療を手掛ける大きな病院で約40施設程度にとどまっています。因みに東海4県では愛知県2施設、静岡県1施設、岐阜県1施設、三重県1施設という状況です。

血液の病気では貧血や多血症、血小板減少症など良性疾患から、白血病、悪性リンパ腫、多発性骨髄腫などの血液のがんまで、幅広い疾患があります。この疾患を対象にした分野では新薬の研究開発が進歩していますので、以前は治らなかった病気が、今は治ることも少なくありません。

私も、免疫療法を手掛ける当クリニック代表者として、多くの患者さんが通院しながら治療を継続される環境が広く整うことを願い各種研究会を主宰しております。

## 健康の知恵袋



林理事長先生のこの話は、がん患者にとっては朗報でしょうね。先生が広く研究会を主宰されている状況は、是非クリニックのホームページで「お知らせ一覧」からの情報をご参考までに。

広報紙 「クリニックちくさヒルズ通信」  
発行 医療法人財団榊願会 クリニックちくさヒルズ  
〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2  
千種タワーヒルズ1F  
ご意見はこちらまで info@clinic-chikusahills.com  
編集・発行 医療法人財団榊願会 クリニックちくさヒルズ  
編集委員会(原稿責任者 川島和信)  
発行日 毎月10日