

# 花粉症の話

2023年6月1日

1 / 2

5月になってから、花粉症の症状がひどく、やたら目がかゆく、鼻がムズムズする。

私は、随分前から花粉症を発症しており、高校の頃の眼科検診で耳に五円玉をぶら下げた眼科先生にアレルギー性結膜炎と言われた頃には既に発症していたと思われる。おおむね25年以上経過しており、おそらくベテランの花粉症患者だろう。

幼いころから鼻炎持ちであり、年中鼻水を垂らしているような状態であったので、もしかしたらもっと前から花粉症になっていたのではないかと思う。

小学校時代の担任の先生が花粉症であった。花粉症の時期になると、花粉症用の眼鏡とマスクを着用していた。厳しい先生であり、記憶に残っているため、花粉症 = その担任の先生という印象が強く、花粉症の時期になると今でもその先生のことを思い出してしまう。その当時は、花粉症には絶対になりたくないと思っていた。

ここ数年、一年のうちで一番症状がひどい時期は、今の時期（5月～6月）である。

この時期は、目がものすごくかゆく、鼻の奥の方というか口の上の方？のうまく表現できない部分がとてつもなくかゆい。この症状がとにかくつらい。

鼻うがいをして洗い流すことができれば良いと思うが、テレビCMの方のように鼻から吸い込んで、口から出すという高等技術は私には無理であった。

花粉症の原因となるアレルゲンは、いろいろ種類があるようだ。

現在、最も患者が多いとされているのは、スギ花粉による花粉症のようで、花粉症患者のおよそ70%は、スギによるものではないかと言われている。次いで有名なのは、ヒノキの花粉症だと思う。スギとヒノキは、葉の形はだいぶ違うが木自体はよく似ており、ぱっと見では違いが分かりにくい。

スギとヒノキは、まっすぐ育つため、木材として適しており、戦後大量に植林されたそう。実に日本の人工林の約70%がスギとヒノキである。

スギ花粉の飛散のピーク（中国地方）は2月～3月頃で5月上旬飛散が終了している。また、ヒノキ花粉の飛散は、3月～4月がピークであり、5月中旬には飛散が終了する。

私の花粉症の原因がスギもしくはヒノキであるとする、本コラムを書いている5月末には、もう落ち着いているはずだ。

しかし、一番症状が辛いのは、今である。以上のことから、原因は別の植物にあると考える。

この時期に飛散する花粉には、イネ科の植物がある。

イネ科の植物と言われてもどのようなものが該当するのか気にしたことはなかった。

一体どんな植物があるのかと思い、犬の散歩の途中によく生えている草に注目してみた。結果、やたらよく目にするイネっぽい植物があることに気づいた。（写真-1）

# 花粉症の話

2023年6月1日

2 / 2



写真-1 近所に沢山生えている草

この植物は、私の自宅近くの休耕田や河川のあぜなどいたるところに大量に生えていた。インターネットで調べてみるとおそらくホソムギもしくはネズミムギではないかと思う。

これらの植物は、イネ科ドクムギ属の多年草で、牧草として輸入された帰化植物らしい。帰化植物ってなに？と思ったが、単に国外から入った植物の意味ではなく、人為的な手段で持ち込まれた植物のうちで、野外で勝手に生育するようになった植物のことだそうだ。全然知らなかった・・・。

どうやらこの植物は、花粉症の原因となるらしい。飛散のピークは、5月中旬～6月下旬のようで、今が全盛期である。私の花粉症の大きな原因は、この植物であるとほぼ確信している。

ちなみに自宅にいるときでも、突然鼻がかゆくなることが多々ある。家の中でなぜ急にひどくなるのだろうと思っていたが、散歩のとき、うちの犬が頻繁にこの草へ突撃していた。



写真-2 花粉の持ち帰り方法

ちなみに花粉症の人の中には、果物や生野菜を食べた後に舌、のど、口の中などにかゆみやしびれを起こすことがあるそうだ。

私は、ナスやミニトマトを食べると舌が痛いことがある。そもそもそういう食べ物だと思っていたが、どうやら違うような気がしてきた。やはりちゃんと病院で調べた方が良さそうだ。

皆さんも花粉症には、十分お気をつけください。

今回、花粉症について調べることで、知らなかったことを知ることができ、とても良い機会を得ることができた。