

健康文化

## 温故知新

鳥居 新平

4月も半ばを過ぎ、桜の盛りをすぎるといよいよまばゆいばかりの新緑の季節に入る。こんな季節に入るとまだ初々しさが残るいかにもフレッシュマンと思われる若者たちをそこここでみかけるようになる。ところが入学、就職の喜びも半減してしまうようなトラブルに巻き込まれる人が増えるのもこの時期である。

うっとうしい雨もあがり、新緑が目が一層照り映えるような五月晴の日には心地よい初夏の風に誘われて外出したり、窓を明け放し、家中の空気を入れ替えたいくなるものである。

心が晴れ晴れする筈のこんな日に、なんの因果か突如鼻水やくしゃみに悩まされ、悲しくもないのに涙が止めどなく流れ、明るい陽射しが眩しく、気怠さと寒気にさえ悩まされるという厄介な症状にみまわれるのである。

ようやくスギ花粉の飛散も下火になった筈なのに一向に症状が改善しないという訴えもしばしば耳にする。

こんな症状で人を悩ます花粉症は2月頃から始まる。

入試を控えた学生は受験前・中・後と悩まされ、合格しても悩みはつきないという羽目になる。

その走りはスギ花粉であり、ヒノキ花粉の飛散時期がこれに続く。

一般に3月から6月初旬は樹木の花に悩まされることが多いので、この時期は **tree season** と呼ばれる。5月も下旬になるとカモガヤを始めとするイネ科の植物を中心とした草花の花に悩まされることになる。これは7月下旬まで続く。したがってこの時期は **grass season** とも呼ばれる。

8月中旬になるとイネ科以外の雑草（例えばブタクサ、ヨモギなど）の花に悩まされる。これは9月中旬頃まで続き、この時期は **weed season** と呼ばれる。

花粉症の患者さんは何種類もの花粉に感作されていることが少なくない。ま

たイネ科の花粉の間には共通抗原性があるので春のイネ科の花粉にアレルギーのある人は秋のイネ科の花粉にも反応して症状を出してしまう。

こんな患者さんは2月から9月にかけて半年以上休む暇なく花粉に苛め続けられねばならない。かつては花粉症は殆ど成人にしか見られなかったが、最近では子供にも多く、低年齢化の傾向がみられる。例えば小学生から成人期にいたるスギ花粉症の有病率は十数%から20%前後であるといわれている。

最近スギ花粉症の患者さんのグループが国を相手に訴訟をおこしたそうである。スギの植林を促進し、手入れを怠った結果花粉が増えたためにスギ花粉症が増えたという言い分のように見えるが、スギ花粉症の増加の原因はそんな単純な理由とは思われない。

その証拠にスギ花粉症は交通量が多い、主要幹線道路沿線の住民や都市部に多発するという疫学調査がある。大気汚染物質の促進効果も見逃すことはできない。

こんな季節は私たちの心も解放的にし、家中開け放したくなるものである。これまでの開放的な日本住宅では障子やふすまを開け放すと家の中は部屋の間仕切りがなくなり、広々とするばかりでなく、内と外との隔壁も殆どなくなるので、部屋の隅々まで新緑の薫りと温もりに満たされることになる。

こんな時には室内と室外は一体となり自然の景観が何ものにも代え難いインテリアになるものである。そこで家の中ではできるだけ簡素化し、豊かな自然を生活環境にとりこみ、自然との一体感を楽しむという日本人特有のライフスタイルが生まれたものと思われる。このように日本の住まいは家と自然を生かした庭を一体化したまさに「家庭」そのものであった。こんな環境の中で自然を大切にす思想も生まれたものと思われる。

こんな時代には現在問題になっている室内汚染物質とか大気汚染物質などは想像もできなかったと思うし、もちろん花粉症を含むアレルギー疾患も少なかった。一方欧風の最近の住宅は壁が多く、窓は小さく気密化されたので暖冷房の効率はよくなり、確かに快適になったが、室内と室外は全く別世界になってしまった。このような「家庭」の崩壊は自然とヒトの居住域を壁で遮ることから始まり、現代人から自然を大切にす心まで奪ってしまったものと思われる。その代償が花粉症かもしれない。

「家庭の崩壊」とは一般には家族関係の崩壊を意味し、精神的な因子としてアレルギーの発症にも少なからず影響を与えているものと思われるが、住宅構

造の変化という意味でもかなりの悪影響を及ぼしているものと思われる。

省エネや、大気汚染物質の軽減にもつながる住宅の気密化が、室内汚染物質を増やし身近な生活環境を脅かす結果を招くとは全く皮肉な話である。

医学の進歩はアレルギー性鼻炎の病態を着々と明らかにし、その治療薬の開発は目覚ましいものがある。しかしこれに逆行するかのよう患者数は増え、むしろ難治化の傾向さえみられる。確かに最先端の医療も大切であるが、もう一度健康管理の原点に立ち返ってその治療体系を見直す必要があるのではなからうか。

清浄な環境、清潔な身体は健康維持の基本である。いつも環境をきれいにし、汚染物質の発生源を減らす努力をすることは当然であるが、うがいや洗顔、目や鼻を洗うなど体を清潔にする努力も必要である。花粉アレルギーの患者さんにはとくに花粉のシーズンには外出から帰ったら必ず洗顔、目洗い、うがいはもちろん生理食塩水（0.9%の食塩水）で鼻を洗うとよい。

炎症があるところは水は刺激が強いので生理食塩水がよい。

現在は一般家庭向きの鼻洗浄器が市販されているし、医師が投与する各種の点鼻用予防薬の空き瓶を利用することもできる。花粉をいつも洗い流していれば当然のことながら症状は軽くなり、薬剤の効果を高めるばかりか慢性化も防げる。考えてみれば当たり前のことであるが、案外気付かれていない。

炎症がみられない健康な鼻なら刺激があっても多少痛みはあるが、水で洗ってもよい。昔は「鼻うがい」といって顔を洗う時には鼻も洗う人があったようだ。かつてはアレルギー性鼻炎は少なかったが、感染による鼻炎は多かった。鼻うがいはこんな状況を乗り切るための生活の知恵であったのだろう。

私たちの先祖が長年培ってきた生活の知恵の中に医療の原点となるようなヒントが隠されているのではなからうか。

このような基本的な健康管理の基礎の上にこそ現在の最先端の医療がその真価を発揮するのではないかと思われる。

医学の進歩が目覚ましい現代であるからこそ「古きを求め新しきを知る」という心構えが第一線の臨床医、研究者にも求められるのではないだろうか。

(名古屋大学医療技術短期大学部教授)