

花粉症？コロナ？それが問題だ

～オミクロン株時代の花粉症診療～

やってきました花粉症シーズン！・・・で、全然嬉しくありませんよね😞 数年前にやっと「自分は花粉症だ」と渋々認めた私にとっても辛い日々の始まりです。特に、今年の花粉症は、過去一番注目されているかもしれません。その理由はまた後程 ——

「花粉症」の歴史を少々

花粉症って、いつ頃からある病気をご存じですか？明確にこの時期から、という特定は難しいのですが、花粉症らしき症状の病気が最初に登場したのは16世紀頃のヨーロッパとされています。文献的に初めて報告されたのは1819年、イギリスの医師J・Bostockが、当時人々の間で広まっていた、現代の花粉症と同じような症状が、古い枯草が原因で起こる物ではないかと考え、「**枯草熱**」(Hay Fever)と命名しました(この病気の原因が花粉であると解った現代でも、欧米では花粉症をHay Feverと呼んでいます)。

遅れること100年以上、日本でも1934年頃からポツポツと花粉症の報告がありました。きちんと世間に認識されるようになったのは1961年のブタクサ、1963年のスギによる症状の報告からです。スギが急激に広がった理由、実はこれ**太平洋戦争**なんです。太平洋戦争時には軍需目的で大量に伐採され、その後は復興を目的に全国で大量に植林されました。そこに、**1964年の木材輸入の貿易自由化**が追い打ちをかけました。国産のスギが価格の安い海外産木材に取って代われ、伐採、植林がされないまま放置されたスギは大量の花粉をまき散らすようになったのです。

ただ、それでも60～70年代にかけては、あまり大きく取り上げられることはなかったようです。花粉症の名前が一気にメジャーになったのは1984年、プロ野球の田淵幸一選手(阪神タイガース・西部ライオンズ)が花粉症を理由に引退したことがきっかけです。当時は色々な意見が飛び交っていたようですが、あの辛い鼻水とくしゃみ、集中力の低下などを考えると、ミリ単位で戦っているプロの世界では当然ですよ。



ちなみに、今は冬のオリンピックシーズンなのでちょっと雑学を。『鼻炎』という括りになりますが、競技別の鼻炎有病率は、陸上 21～49%に対してクロスカントリー46%、水泳 40～74%と、明らかに競技によって違いがあるようです。特に、水泳とクロスカントリーにおいては、選手では一般人よりも有意に有病率が高いとのデータも示されています。この明確な理由は分かっていませんが、恐らく水や寒冷という鼻粘膜を刺激する競技環境に身を置く時間が一般の方よりも長いためではないかと推測します。世界最高峰の闘いの中では、花粉症対策も大切な戦略の一つになる訳です。

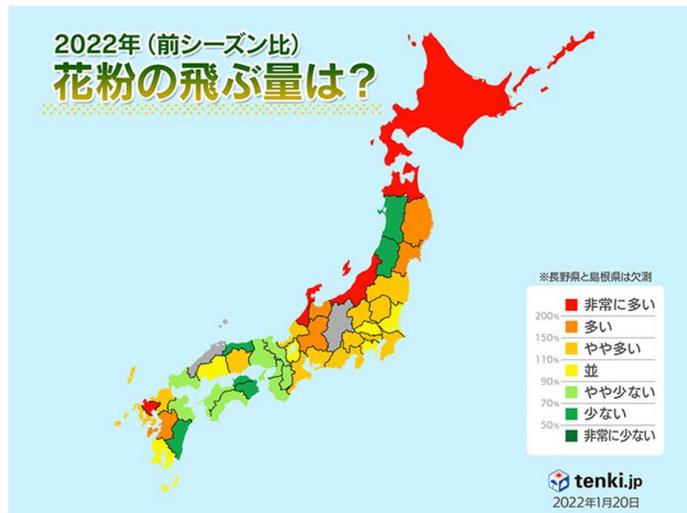
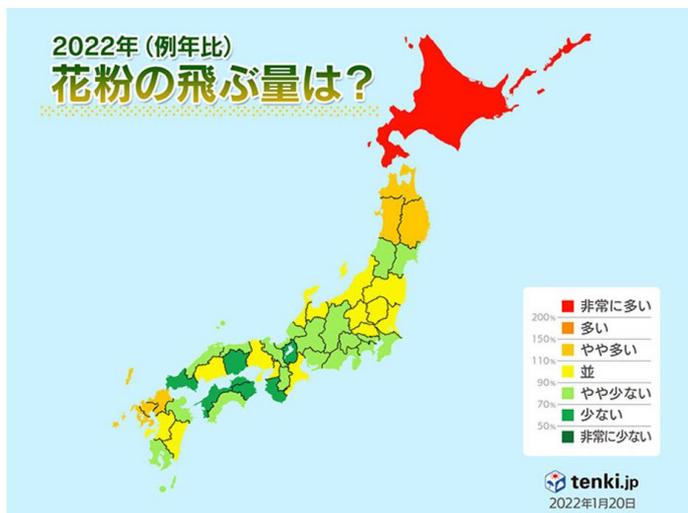


今年の花粉の飛散量は？

花粉の飛散量は、前年夏の気象条件が大きく影響します。気温が高く、日照時間が多く、雨の少ない夏は花芽が多く形成され、翌春の飛散量が多くなります。スギ花粉は1年を通じて生長・形成され、2月の開花をきっかけに花粉が飛散します。飛散した花粉は、またすぐに生長が始まり、形成を通して開花、花粉散布・・・という、恐ろしいサイクル🔄が継続されていくのです。

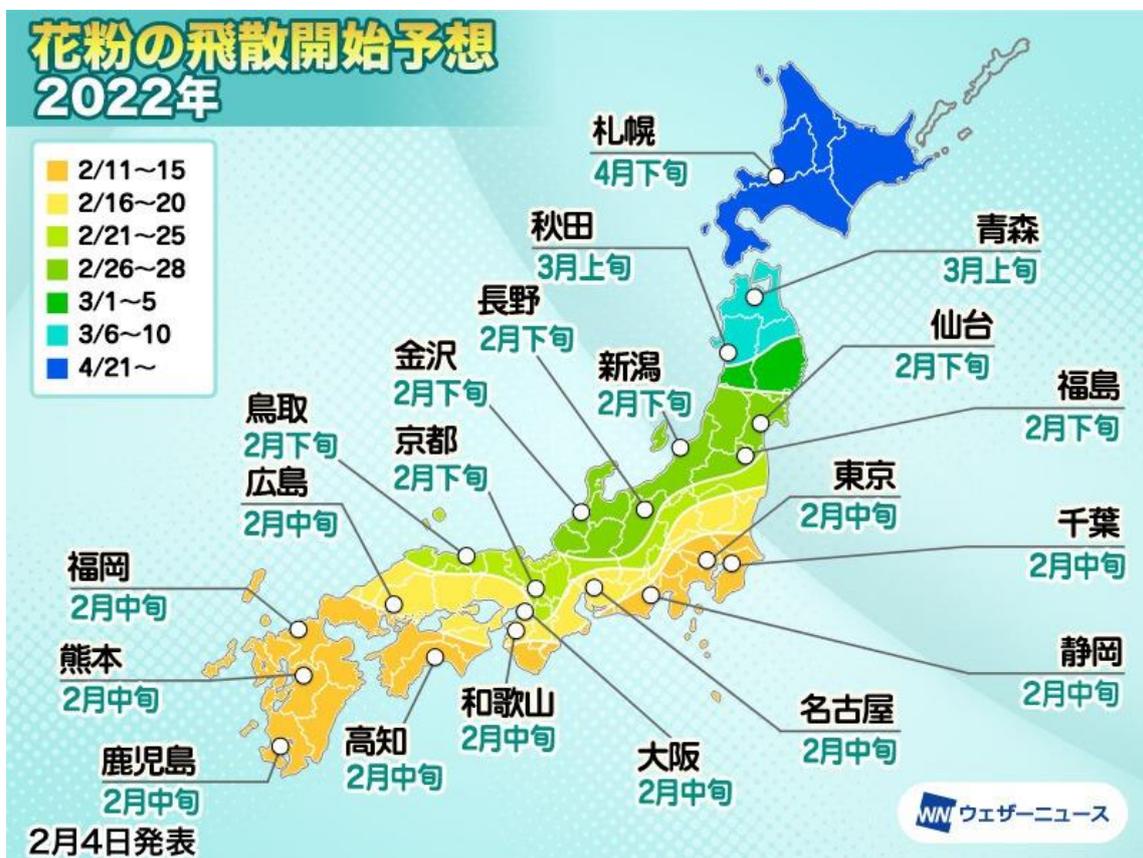


昨年の夏は気温が高く、降水量が多く、日照時間が平年並みでした。この事実を踏まえて、今年の飛散量ですが『**昨年以上・例年未満**』です。これは地域によって差があるのであくまで当院のある東海地区の話ですが、**例年に比べて80%、昨年に比べて130%**なんだそうです。喜んでいいのか、悲しんでいいのか微妙なところではありますが・・・。



[2022年 春の花粉飛散予測\(第3報\) - 日本気象協会 tenki.jp](#)

スギ花粉の飛散開始時期は以下の通りです。やはり、**2月の寒さが緩み始めた頃に一気に来そうですね。**



[花粉飛散予想 2月後半は低温解消で大量飛散も - ウェザーニュース \(weathernews.jp\)](#)

飛散量のピークはこんな感じです。



3月後半になるとスギ花粉の飛散量が徐々に減りますが、それと入れ替わるように西日本から徐々にヒノキ花粉の飛散が始まります。北陸や東北地方には比較的ヒノキが少ないのでこの時期は比較的マシですが、関東から南の地域の方々は、さらに2カ月ほど悩まされることとなります。

今年の花粉症は「コロナなんじゃない(+_+)？」との闘い！

ここからが本題です。昨シーズンも、この時期に「新型コロナウイルスと花粉症の区別が付きにくい！」といった話題はありました。ただ、それほど臨床的に困ることは無かったように思います。というのも、昨年の中頃流行っていた新型コロナウイルスは、肺への親和性が高く（肺に付き易く）、比較的激しい咳や痰を認めていました。さらに、ほとんどの場合 37.5℃以上の高熱や、全身の強いだるさを認めていたため、実際に判断に迷うことはほとんどありませんでした。しかし、現在流行しているオミクロン株は、「診断」ということだけに絞ると厄介なんです。

新型コロナウイルス「オミクロン株」と、「花粉症」の主な症状の比較をご覧ください。

【新型コロナウイルス感染症と花粉症の症状比較】

症状	新型コロナ感染症	花粉症
熱	よくある	ほぼなし
咳	よくある	あっても軽い
くしゃみ	まれ	よくある
鼻水・鼻詰まり	少ない	ほぼ必発
鼻のむずむず	まれ	よくある
喉の痛み	よくある	少ない
だるさ・疲労感	時々ある	時々ある
頭痛	時々ある	時々ある
節々の痛み	時々ある	稀
味覚嗅覚異常	時々ある	少ない
目のかゆみ	極めて稀	よくある

このように表にしてみると、「結局見分け付かないじゃん！」ってなってしまうそうです。実際、症状のみで確実に見分けることは非常に難しいですし、特に無症状の新型コロナウイルス感染症の方が花粉症を発症した場合は、見分けることはほぼ不可能だと思います。でも、それぞれの症状には特徴があります。

①熱

今までのコロナの株は、熱が有るか無いかはかなり重要でした。しかし、今猛威を振っているオミクロン株の場合、発熱の頻度は約70%と報告されています。つまり、約30%のオミクロン株への感染者は熱がない訳です（我々が一生懸命やっている“入店時の検温”だけでは、かなりの数の感染者を見落とししている可能性が・・・）。花粉症で発熱を認めることは稀ですが、「熱っぽい感じ」を伴うことはあります。新型コロナウイルス感染症の場合、「寒気を伴う発熱」を認めることが多い印象です。

②咳

いずれの病気でも認めますので、咳の有る無しでの判断は出来ません。ただ、基本的に咳が出る原因が違います。新型コロナウイルス感染症の場合は「痰を外に出すため」の「気管・気管支からの咳」であるのに対して、花粉症の場合は「花粉が喉を刺激すること」による「喉の反射的な咳」であることが多いです。そのため、新型コロナウイルス感染症の咳は「痰の絡んだしつこい咳」で、花粉症の場合は「咳払いのような軽い咳」になります。

③鼻水

新型コロナウイルス感染症でも鼻水や鼻詰まりを生じることはありますが、必ず認める症状という訳ではありません。また、仮に認めたとしても、新型コロナウイルス感染症の場合、鼻水を単独で認めることはほぼな

く、通常は咳や喉の症状とセットで認めます。あと、新型コロナウイルス感染症に限りませんが、ウイルス感染症でみられる鼻水は「水っぽい鼻水から始まり、徐々に粘り気があり黄色い鼻水になる」のが特徴です。それに対して、花粉症の場合は「サラサラした薄い鼻水が大量に流れる」という特徴があります。

④喉の痛み

オミクロン株による感染症は、今までの株と比べて喉の痛みを伴う頻度が高い（約 50%）という特徴があります。オミクロン株による喉の痛みは、ウイルスの侵入によるもので、喉で炎症を起こすことにより比較的強い痛みを感じます。一方、花粉症でも喉の症状を訴えることがありますが、アレルギーによる「かゆみ」がメインになりますので、痛みというより「喉がかゆい」「イガイガする」といった、「違和感」に近いものになります。また、鼻水の垂れ込みによる上あごの痛みを感じることも、花粉症の場合は多いです。

⑤目のかゆみ

恐らく新型コロナウイルス感染症と花粉症の一番の違いは「目のかゆみ」の有る無しです。目のかゆみの他、「充血」や「コリコリ感」なども、花粉症でよくみられる症状です。その他、顔を中心とした皮膚のかゆみも花粉症で認めることがありますが、新型コロナウイルス感染症では通常みられません。

その他、「特定の場所や時間で症状が出る」ことも、花粉症の可能性を高める情報です。

これらは、あくまでそれぞれの病気を単独で発症している場合の話です。再程述べたように、無症状の新型コロナウイルス感染症の方が花粉症を発症した場合は、症状だけで見分けることは不可能です。むしろ、くしゃみ一回で発生する飛沫の量は、咳の 10 倍以上といわれていますので、花粉症の症状にウイルスの感染が加わると、周りへ感染を拡大してしまう危険があります。さらに、花粉症で目や鼻のかゆみが出た場合、ウイルスがついた手で目や鼻をこすると、粘膜を介してウイルスに感染するリスクがあります（日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 WEB サイトより）。花粉症の患者さんの数を考えると、かなり問題だと思います。

「コロナか?」「花粉症か?」—— 花粉症をお持ちの方にとっては、さながらハムレットのごとく悩まれるシーズンになるかもしれません。「いつもの花粉症と何か違う!？」と感じた時はもちろん、「多分花粉症だけどやっぱり心配」といった方でも、遠慮なく医療機関を受診して下さいね。

