

黄砂アレルギー

金木犀が香り、秋らしくなったところに、はや黄砂の到来です。当診では、10月15日から、黄砂アレルギーの症状を訴える方が増え始めました。花粉症か、風邪じゃないかと来院されるのですが、調べていくうちに、黄砂アレルギーによるものと判明するのです。それまでは、砂遊びや大掃除で、まれに黄砂もアレルギーに関わっている程度でしたので、やはり数日前から、黄砂が飛来してきているのだと判りました。この時期は、肺炎マイコプラズマ、RSウイルス、インフルエンザ、秋の花粉症(主にキク科)も多く、黄砂の症状に合併して発症している場合もありますので注意しなくてはなりません。

黄砂は、早い時で9月末、遅い時で11月中旬から、6月中旬くらいまでやってきます。2月から5月に特に多くなります。発生地方の砂漠や草原の乾燥状態と偏西風に左右されるのです。

黄砂の成分は、主としてシリカなどの石の成分に、金属、窒素酸化物、硫酸、硝酸イオン、アンモニウム、放射性物質、真菌類、細菌類などを付着させてやってきます。砂漠化が広がっていることや、土地の汚染や中国の重化学工業地帯の排ガス公害などが、黄砂アレルギーを拡大させている原因ではないかと思えます。

症状は多岐に亘りますが、一番多くて大変なのは、呼吸器症状です。鼻汁、くしゃみ、鼻閉、のどの痛み、イガイガ感、咳、痰、息苦しさ、息切れ等です。気管支喘息を起こしやすい方は、特に注意が必要です。黄砂の多い時は、気管支喘息の入院が、数倍に増えるとも言われています。その他の症状では、目の痒み、痛み、充血(眼科の医師は、花粉によるものよりひどいといわれます)、筋肉痛、関節の腫れや痛み、発熱、頭痛、湿疹、皮膚の痒み、腹痛などです。

治療には、抗アレルギー剤と、それぞれの症状に応じた対症療法が必要となります。大量の黄砂を吸い込んだ時は、グルタチオン(解毒剤)も有効です。さらに大量の黄砂を何年も吸い込み続けた場合に塵肺の心配も出てきます。この場合の治療は困難ですから、予防が大切になります。

予防にはマスクが不可欠ですが、花粉の5分の1より細かく、ガス状のものもありますので、活性炭マスクとウイルス用マスクを重ねると良いようです。また室内では、空気清浄機も有効です。黄砂が避けられないとしても、その他のアレルゲンに晒されないように注意して、長めの入浴によるデトックス、腸内環境を良く保ち便通を良くする、バランスよく少食で、よく噛み、規則正しい生活で、免疫力を高めることも黄砂対策につながると思えます。