NPO

花粉症・鼻副鼻腔炎治療推進会

Therapeutic Promotion Society for Pollinosis and Rhinosinusitis

www.hanamizu.jp

特定非営利活動法人（NPO）
花粉症・鼻副鼻腔炎治療推進会の
設立のご挨拶

2年近くの準備期間を経て、昨年10月にNPO花粉症・鼻副鼻腔炎治療推進会の設立に至りました。そして、11月には設立に際してご支援いただいた皆様にお集まりいただき理事会も開催することができました。まずは、設立の準備に多大のご協力をいただきました皆様に心よりお礼申し上げます。

設立の目的は、NPO申請書類の「設立趣意書」にも書かせていただきましたが、かいつまんで申し上げますと、今や国民病とも言われますスギ花粉症などアレルギー性鼻炎、さらにはアレルギーの関与が拡大し、気管支喘息が高率に合併し気道系全体の疾患として難治化が見られる副鼻腔炎などの鼻副鼻腔疾患を対象として、国内外の大学医学部などの研究機関、地域で耳鼻咽喉科診療を行っている医療機関、マスコミ、企業などとネットワークを形成し、密接な連携を基本に調査、研究またはその支援、さらには市民の皆様への情報提供を行っていくということです。

NPOの趣旨のキーワードは「社会貢献活動」です。私たちも今後この精神を大切にし、「設立の趣旨」を掲げ「定款」を順守して活動していきたいと思います。皆様のご理解とご支援を何卒宜しくお願い申し上げます。

平成26年1月10日

特定非営利活動法人
花粉症・鼻副鼻腔炎治療推進会
理事長　大久保公裕

特定非営利活動法人（NPO）花粉症・鼻副鼻腔炎治療推進会
設立の目的の詳細

法人成立（登記年月日）　平成25年10月16日　　会社法人等番号　0100-05-021559

設立の目的の詳細は、以下のごとくです。最終的に東京都法務局より発行されました履歴事項全部証明書に記載されているものをお示しいたします。

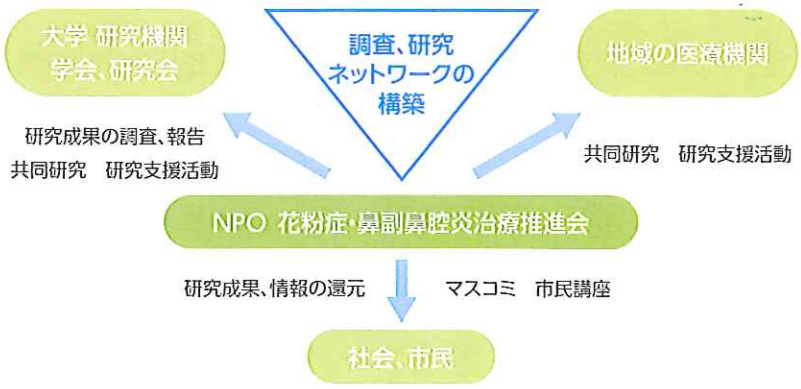
当法人は、花粉症、アレルギー性鼻炎およびその関連疾患に悩む一般市民並びに医療機関等を対象として、花粉症を中心とした鼻副鼻腔のアレルギー性など炎症疾患の疫学、病態、治療法の調査研究を行い、その成果を学会、研究会で発表、公表することで学問研究の進歩に貢献するとともに、マスコミや公開講座等を通じて一般市民への予防と治療に関する啓蒙活動を行うことを目的とする。

当法人はその目的を達成するため、次の種類の特定非営利活動を行う。

1 保健、医療又は福祉の増進を図る活動
2 子どもの健全育成を図る活動
3 前各号に掲げる活動を行う団体の運営又は活動に関する連絡、助言又は援助の活動

当法人は、その目的を達成するため、次の事業を行う。

1 特定非営利に係る事業
（1）罹患状況、現行の治療方法の有効性や患者満足度などの実態調査事業
（2）免疫療法、薬物治療などの新規治療法の確立や病態研究の支援事業
（3）ホームページやマスコミ、市民（公開）講座などを通じた地域の患者や医療関係者への新知見の普及、啓蒙活動事業
（4）日本アレルギー学会などの関連学会や研究会における講演、発表及びその開催援助事業
（5）その他設立目的を達成するために必要な事業
2 その他の事業
（1）広告料、協賛金等を得て行うホームページへの広告掲載事業



特定非営利活動法人 花粉症・鼻副鼻腔炎治療推進会
副理事長（事務局担当）　事務局長　松根彰志

アレルギー週間「花粉症市民講座」

日常生活における花粉症対策

[主催]特定非営利活動法人(NPO)花粉症・鼻副鼻腔炎治療推進会

花粉症の季節が近づいてきました。症状がひどくなると日常生活にも影響を与えかねません。
正しい知識をもって対処するために、今年の花粉予測や食事による予防策など、
役立つ情報を専門家を交えて紹介します。

日 時 2014年2月16日(日) 13:00～15:00

会 場 砂防会館 別館(本館となり)1階　シェーンバッハ・サボー 大会議室「利根」

プログラム

13:00　開会の挨拶
大久保公裕 (NPO 花粉症・鼻副鼻腔炎治療推進会　理事長)

13:05　第1部
基調講演「知っておきたい最新花粉症治療情報」
【講師】大久保公裕
【司会】宮本昭正 先生 (公益財団法人 日本アレルギー協会理事長)

13:45　第1部 終了

13:50　第2部
パネルトーク「知って良かった日常生活における花粉症対策」
【パネリスト】
村山貢司 先生 (一般財団法人 気象業務支援センター　気象予報士)
竹内冨貴子 先生 (カロニック・ダイエット・スタジオ　管理栄養士)
大久保公裕 (進行役兼任)

14:40　第2部 終了

15:00　閉会

【総合司会】
松根彰志
NPO 花粉症・鼻副鼻腔炎治療推進会　副理事長、事務局長
日本医科大学武蔵小杉病院　臨床教授　耳鼻咽喉科部長
日本アレルギー学会　代議員　日本鼻科学会　代議員
日本耳鼻咽喉科感染症・エアロゾル学会　代議員　など

基調講演「知っておきたい最新花粉症治療情報」

【講師】

大久保公裕

NPO 花粉症·副鼻腔炎治療推進会　理事長

1984年　日本医科大学卒業、1988年　日本医科大学大学院修了
1989年～1991年　アメリカ国立衛生研究所（NIH）留学

日本医科大学大学院　医学研究科　頭頸部·感覚器科学分野教授
日本耳鼻咽喉科学会　代議員
日本鼻科学会　理事
日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー学会　理事
日本アレルギー学会　常任理事
第63回日本アレルギー学会秋季学術大会（2013年、東京）会長

今回、我々のNPOでは「日常における花粉症対策」と題して、花粉飛散の特徴や日常生活にあっての注意点、新しい治療法などにターゲットを当てて、市民講演会を企画させて頂きました。いくら花粉飛散が少なくても毎年同じ症状が出る皆様はおられますし、眠気、仕事がはかどらないなどの問題点があります。まずは日常生活でのスギ花粉を吸わない事、出会わなくさせる方法などから、スギ花粉を回避する事、規則正しい生活、食事などを心がけて症状が悪化しないようにさせる方法などをお話したいと考えます。また一般的な治療法はもちろんですが、折しもスギ花粉症に対する新しい治療法である舌下免疫療法が2014年スギ花粉飛散季節以降に一般的に使用されることが期待されています。舌下免疫療法は注射ではなく、個人個人で使用方法が同じで、危険な副作用もほとんどないという画期的な治療法です。皆様が理解して先生方と上手に治療を進めていって頂けるように説明させて頂きます。

花粉症は季節の病気ではありません。毎年毎年やってくる慢性の病気であり、その原因がはっきりしています。このため、正しい知識を持って、花粉症シーズンに向かう事によって、このシーズンを上手く乗り切って頂けるようにNPOとしてお手伝いが出来れば幸いです。是非、ご参加をお待ちします。

【司会】

宮本昭正

日本臨床アレルギー研究所所長、新橋アレルギー·リウマチクリニック院長、
国際アレルギー·臨床免疫学会の会長、日本アレルギー学会の理事長などを歴任。
喘息、内科、アレルギー、呼吸疾患、リウマチ·膠原病が専門分野で多方面で活躍している。

パネルトーク「知って良かった日常生活における花粉症対策」

【パネリスト】

村山貢司

気象予報士、一般財団法人気象業務支援センター専任主任技師
東京都花粉症対策検討委員会委員、NPO花粉情報協会顧問、
環境省で全国の花粉予報を担当

花粉情報を開発してから30年近くになるが、この間各地で観測される花粉数は2倍から3倍に増加している。これとともにスギ花粉症患者も増加し、有病率は日本人の3割前後になっている。スギ花粉症が増加した原因は食生活の変化や大気汚染などがあげられているが、一番の原因は花粉が増加したことで、同時に花粉が飛散する期間が長くなったことがある。

スギ花粉は飛散が始まってから1週間ほどで花粉数が急激に増加し、1カ月ほどで飛散のピークを迎えることが多い。関東では平均すると飛散開始が2月中旬、ピークが3月上旬から中旬である。4月に入るとスギ花粉は減少するが同じ症状を起こすヒノキ花粉が増加し、花粉飛散の終了は5月の連休前後になる。花粉が多くなる条件は、2月下旬から3月下旬（年によっては4月上旬まで）の期間で、晴れて気温が高い日、空気が乾燥して風がやや強い日である。特にこのような条件が雨の翌日に現れると大量の花粉が飛散する。また、数日気温が高いとやはり大量飛散になることが多い。花粉が多い時間帯は都市部では2回あり、1回目は昼前後、2回目は夕方で特に日没直後に多くなる。1回目のピークはスギ林から運ばれた花粉が都市に到達する時間で、この時にスギ林の方向から風が吹くと非常に多くなる。2回目の夕方は昼間上空に舞い上がった花粉が日没とともに地表に落下するためである。

花粉症は花粉が飛散している間だけの疾患であり、こんなに原因がはっきりしている疾患は珍しい。花粉症の予防は鼻や眼に花粉を付着させないことが第一になる。花粉を少しでも避けるためには、衣服は花粉がつきやすいウールなどの素材はなるべく避ける。綿製品に着く花粉を1とすると、ウールではおよそ10倍になる。外出の際はマスク、メガネを着用する。通常のマスクでもマスクなしに比べて鼻に入る花粉はおよそ70%減少するが、マスクの内側に当てガーゼをすると効果が上がり、鼻の穴の部分にガーゼでくるんだ化粧用のコットンを当てると95%以上の削減効果がある。メガネもするだけで眼に入る花粉が40%ほど減少し、花粉対策用のメガネなら花粉は三分の一になる。また、つばの広い帽子をかぶるのも効果がある。

参考図書　村山貢司:健康気象学入門、日東書院
村山貢司:体調管理は天気予報で、東京堂出版
村山貢司:気象病、NHK出版

【パネリスト】

大久保公裕

NPO 花粉症・副鼻腔炎治療推進会　理事長
日本医科大学大学院　医学研究科　頭頸部・感覚器科学分野教授

【パネリスト】

竹内冨貴子

株式会社カロニック・ダイエット・スタジオ主宰。
女子栄養短期大学講師、NPO法人「良い食材を伝える会」理事、
野菜等健康生活協議会評議委員を務める。

実は私自身が、15年ほど前から花粉症です。ゴルフが好きで、よくコマーシャルで黄色いスギ花粉が飛散する映像が出ますが、まさしくその中でラウンドをしていました。今思うと自殺行為のようです。そもそもゴルフを始めたのは、仕事がかなり忙しく、休みに旅行に行くたびに、旅先で体調が悪くなっていました。ストレスが原因だと思い、週末はのんびりと御殿場の近くで過ごすことにし、ゴルフを始めたのが25年前でした。アレルギーなど全く関係のない体質でしたが、御殿場の濃厚なスギ花粉環境と、睡眠不足と強度なストレスが続いた時に発病しました。

市販の鼻炎の薬を飲んでしのいでいましたが、眠くなるので、耳鼻科に行き飲み薬・目薬・点鼻薬をもらい対処療法をするようになりました。私の場合は鼻が詰まり、鼻水が止まらないというよりは、乾いて、かゆくなることがよくあります。あとは目の充血・頭や耳の奥がかゆくなるとこもあります。くしゃみも出ますが、ティッシュが手放せないような状態にはならないので、酷い人に比べたら、私は軽傷だと思います。
花粉症が多くなった食生活の要因としては、

☐ 欧米型の食生活　☐ 肉食中心の高エネルギー・高タンパク質
☐ 加工品や外食を多用する　☐ 不規則な食生活

などがよく挙げられていますが、私の食生活には、あてはまるものはありません。改善に効果があることがはっきり証明されている食事療法はまだないのですが、仕事柄、食事は最善を尽くしているつもりです。

☐ 3食規則正しく　☐ 野菜は1日400g・果物200gは摂っています　☐ ヨーグルトは毎朝必ず摂っています
☐ 加工品はほとんど使いません　☐ 魚中心の食事で、適正なエネルギーにしています
☐ もちろんタバコは吸いません　☐ 標準体重の維持　☐ 積極的に体を動かす　☐ 規則正しい睡眠

特に私が心がけているのは、腸の健康度を高めること。それには、食物繊維を不足することなく摂ること。さらに、発酵食品などから、身体に有益な微生物「プロバイオティクス」を摂ることです。花粉症になって始めたわけではなく、結婚以来続けています。主人は花粉症もなく、70歳を過ぎても薬を飲まず、人間ドックオールAです。ですから、なぜ私だけ花粉症になったのか?疑問でなりません。

お茶やサプリメントなどで効果があると言われているものもありますが、食事と生活習慣を改善し、免疫力を高めることで、花粉症の症状軽減に努めています。ここ2−3年は、ストレスも少なくなってきたことも加わって、以前よりも症状が軽くなってきたように思っています。花粉症市民講座で、さらなる改善策が見つけられることを楽しみにしています。

参考図書　NHK出版「高脂血症の食事」「1400Kcalの献立」「40歳からの健康ダイエット」「カロリー1/2でおいしいお菓子」，主婦の友社「飲んでも食べても太らないおつまみおかず」　など

大学病院と地域の耳鼻咽喉科診療所との連携による臨床研究を支援することも大切な役割と考えています!

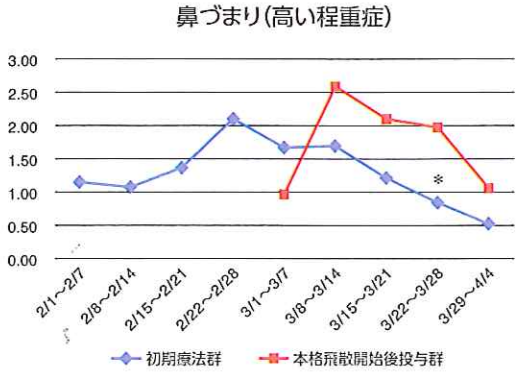
スギなどの花粉症に代表される「季節性アレルギー性鼻炎」やダニや埃による「通年性アレルギー性鼻炎」はともに増える傾向にあります。これは、おとなやお子さんでも同様の傾向があるといわれていますが、特に「スギ花粉症の低年齢化」は以前から指摘されています。

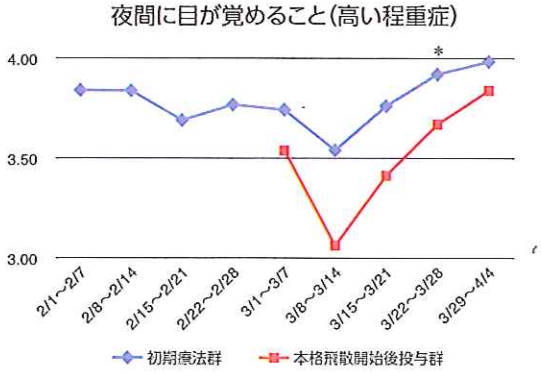
治療には、①花粉やダニなどの原因となるものを取り除く、②適切なお薬の使用、③舌下免疫療法などのアレルゲン免疫療法、④頑固な鼻づまりや鼻みずに対する手術治療などがあります。治療の第一歩は、「カゼではなくて、アレルギー性鼻炎ではないか?花粉症ではないか?」と疑って専門の先生に相談することです。

花粉に対するお薬の治療の中には、「初期療法」といい、花粉シーズンが本格化する前から、お薬を早めに始めると最も花粉飛散が激しい時期のとてもつらい症状を軽くすることができるという治療があります。これは、おとなでも子供でもあてはまります。

しかし、お子さん、特に就学前後のお年頃のお子さんでのスギ花粉症に対する初期療法についてはまだまだ把握できていない点が多いのが実情です。そこで、川崎市内の大学病院と地域(横浜市、川崎市)の耳鼻咽喉科診療所(有志)とが連携し「神奈川アレルギー疾患を考える会」として、平成25年のスギ花粉症シーズンから3シーズン連続で、就学前後の小児を中心に初期療法(ロイコトリエン受容体拮抗薬)の効果などを調査することになりました。成果の一部は、平成25年11月の第63回日本アレルギー学会秋季学術大会(東京)で報告され、平成26年1月には横浜市での研究会でも報告されました。

当NPOは、平成26年のスギ花粉症シーズンからこの活動を支援することになりました。





初期療法群:花粉が本格的に飛散する前からお薬の投与を開始したお子さんの群
本格飛散開始後投与群:花粉が本格的に飛散してからお薬の投与を開始したお子さんの群

花粉飛散開始前からお薬を投与した初期療法群では、飛散ピーク期における鼻づまり症状が顕著に抑えられ、夜間睡眠への影響も顕著に抑えられました。
*今回、お薬はロイコトリエン受容体拮抗薬(プランルカスト・ドライシロップ)を使っております。

「アレルギー週間」と「鼻の日」

◆ 2月17日~2月23日　「アレルギー週間」　日本アレルギー協会

日本アレルギー協会（財団法人）により1995年（平成7年）以来、毎年2月17日～2月23日を「アレルギー週間」とすることが定められました。石坂公成先生がIgE抗体を発見し、米国のアレルギー学会で発表された2月20日を「アレルギーの日」と制定し、その前後1週間（毎年2月17日～23日）を「アレルギー週間」として様々な活動を行っています。
東京でのアレルギー週間中央講演会をはじめ、全国の支部で一般の方を対象に様々な催しを行っています。

◆ 8月7日　「鼻の日」　日本耳鼻咽喉科学会

日本耳鼻咽喉科学会では、1961年（昭和36年）以来、毎年8月7日を「鼻の日」と制定して鼻疾患に対する啓発を行っています。制定当時は副鼻腔炎（蓄膿症）の患者さんが多く、社会生活や学業に大きな影響を与えていたので、この疾患の早期発見、早期治療を勧めることを目標にしていました。副鼻腔炎は、軽症化の傾向にありますが、依然、頻度としては多い疾患です。幸い薬剤の進歩や内視鏡手術の普及により治癒率が向上しています。一方、スギ花粉症などのアレルギー性鼻炎は、近年さらに頻度が上昇しており、国民病とまでいわれるようになってきました。また、においの障害は生活の質（QOL）と関連して大きな問題ですが、まだまだ社会的認知が十分でない状況です。

謝　辞

多くの企業、団体様に「特定非営利活動法人（NPO）花粉症・鼻副鼻腔炎治療推進会」の設立の趣旨をご理解、ご賛同いただき、NPOの設立とアレルギー週間「花粉症市民講座」の開催等の活動にご支援いただいております。ここに心よりお礼申し上げますとともに感謝の意を込めまして（ご了解をいただいたところの）お名前を掲載させていただきます。（50音順）

特定非営利活動法人 花粉症・鼻副鼻腔炎治療推進会
理事長　大久保公裕

岩井化学薬品
MSD
小野薬品工業
杏林製薬
協和発酵キリン
グラクソスミスクライン
大正富山医薬品
田辺三菱製薬
東京鼻科学研究所
鳥居薬品
日本新薬
モリタ製作所

平成26年1月末日現在