

医療法人明和会  
広報誌

# 光ある喜びを あなたに

Vol. 008  
2026.冬

## 特集 アレルギー性結膜炎



表紙：望月 學

M

宮田眼科病院  
Miyata Eye Hospital

宮田眼科 鹿児島  
Miyata Eye Hospital Kagoshima Clinic

宮田眼科 東京  
Miyata Eye Hospital Tokyo Clinic

# 「繰り返す目のかゆみの正体」

## 毎年この季節、同じ症状？

2月に入ると、少しずつ春の気配とともに花粉の飛散が始まります。

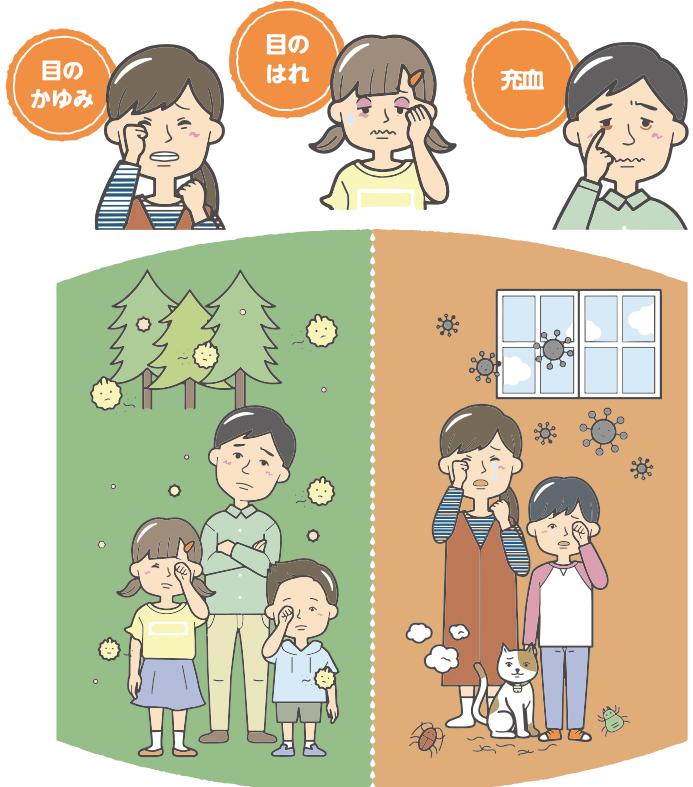
「目がかゆい」「充血している」「涙が止まらない」—— そんな症状を感じたら、アレルギー性結膜炎かもしれません。

### アレルギー性結膜炎とは

目に入った花粉やハウスダストなどの原因物質（アレルゲン）に、体の免疫が過敏に反応して炎症を起こす病気です。

アレルギー性結膜炎には、春の花粉シーズンに多い「季節性」と、ダニやほこりが原因で一年を通して見られる「通年性」があります。

日本では、スギやヒノキ、ブタクサ、イネ科の花粉が主な原因となり、春や秋に発症する人が多く、特にスギ花粉は国民の約40%が罹患していると言われています。



参天製薬株式会社  
提供資料より引用

### アレルギー性結膜炎の検査

問診や細隙灯顕微鏡による診察で、アレルギー性結膜炎は比較的、簡単に診断できます。また、症状の原因となるアレルゲンを詳しく調べる必要がある場合には、血液検査で特定することも可能です。

### アレルギー性結膜炎の治療

アレルギー反応を抑える点眼薬が基本となります。

第1選択は、抗アレルギー点眼薬です。

症状が強い場合には、ステロイド点眼薬を併用することがあります。ステロイド点眼薬は眼圧上昇や白内障の進行を助長するなどの副作用があるため、必ず医師の指示に従ってください。

抗アレルギー  
点眼薬

ステロイド  
点眼薬



アレルギー性結膜炎は命に関わる病気ではありませんが、かゆみや不快感によって仕事や勉強に集中できなくなり、日常生活の質を大きく低下させる病気です。早めに適切な治療を受けることで、これらの症状をしっかりと抑え、より快適に過ごすことができます。

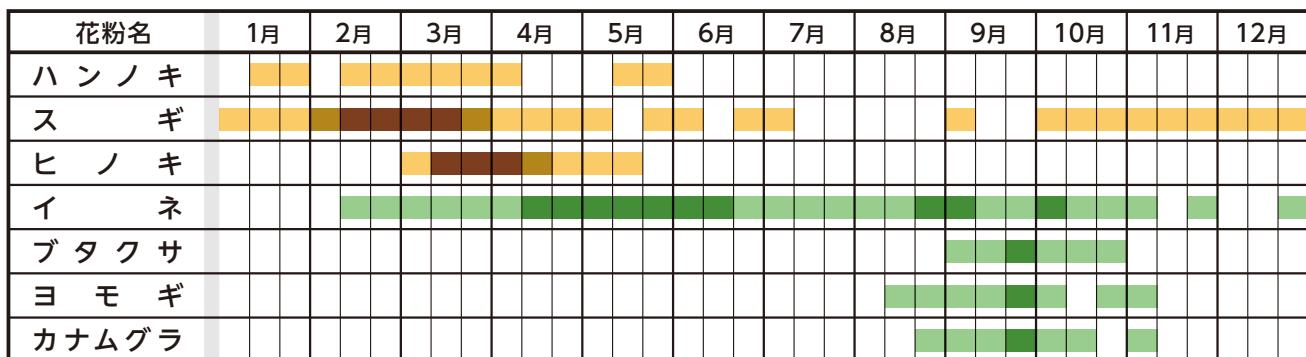
# 「つらくなる前に、早めの対策を」

スギ花粉などで、毎年同じ時期にアレルギー性結膜炎の症状が出る方には、花粉の飛散予測日の「約2週間前」から治療を始める「初期療法」がおすすめです。

初期療法を行うことで、

- ・症状が出る時期を遅らせる
- ・症状そのものを軽くする

といった効果が期待できます。毎年、花粉の季節に目のかゆみでお困りの方は、花粉情報をチェックしながら早めに受診して症状が出る前に点眼を開始しましょう。



木の花粉  
■ 0.1～5.0個/cm<sup>3</sup>/日  
■ 5.1～50.0個/cm<sup>3</sup>/日  
■ 50.1～個/cm<sup>3</sup>/日

草の花粉

0.05～1.0個/cm<sup>3</sup>/日 出典：環境省 花粉症環境保健  
■ 1.1～5.0個/cm<sup>3</sup>/日 マニュアル 2022を  
■ 5.1～個/cm<sup>3</sup>/日 加工して作成



自覚症状が出る前に受診

点眼薬の使用を開始

スタート 約2週前に  
予測日の  
花粉飛散

本格的にスギ花粉が飛び始める



点眼薬を継続使用



薬が効いている間は症状が軽くなるため、「治ったかな？」と感じて点眼を中止してしまう方もいます。アレルギーの原因が存在する限り治るものではなく、適切な治療を継続することが大切です。かゆみが我慢できない場合や、症状がひどくなった場合には、早めに医師にご相談ください。

# 生活上の注意点（セルフケア）

## ○ アレルゲンを避ける工夫



- ・花粉の飛散が多い日は外出を控える
- ・外出時はマスクやゴーグルを活用
- ・帰宅後は衣服や髪についた花粉を落とし、手洗い、うがい、洗顔を行う
- ・人工涙液を点眼して花粉を洗い流す
- ・コンタクトレンズの方は、一時的にメガネに切り替える
- ・洗濯物、布団は外干ししない



## ○ 冷罨法 (れいあんぽう)



- ・目のかゆみや充血が強いときは、清潔な冷たいタオルでまぶたを冷やす



## ○ 室内の加湿

- ・室内の湿度を40~60%に保つ



## ○ 室内の掃除

- ・花粉症対策の掃除は、何より“花粉を舞い上げない”ことが大切です。室内では、水拭き（ウェット掃除）やハンディワイパーで花粉を“拭き取る”ことを優先し、掃除機は最後にかけるのがおすすめです。

### 窓を開けるとクシャミ…を防ぐ換気テクニック

花粉飛散の多い時期に窓を全開にして1時間換気した場合、部屋に入ってくる花粉は約1000万個くらいという実験結果があります。そのため、換気を行う際は窓を全開にせず“10cmほどのすき間”にとどめ、レースのカーテンを閉めた状態で行うのがポイントです。さらに、花粉の飛散が比較的少ない早朝～午前10時頃までに換気を行うのがおすすめです。

この方法を組み合わせることで、室内に侵入する花粉の量を約1/4（約75%減）に抑えられるそうです。



アレルギー性結膜炎は、つらいだけでなく、放置すると目をこすりすぎて角膜を傷つけたり、症状が長引くことがあります。

「花粉症だから仕方ない」と諦めず、気になる症状があれば早めの受診が大切です。

## 宮田眼科病院 スタッフ紹介



**向坂 俊裕**  
Toshihiro Sakisaka

医療法人明和会 宮田眼科病院 診療部長

・医学博士  
・日本眼科学会認定 眼科専門医

- 1982年生まれ。福岡県出身。  
 2008年 久留米大学医学部医学科卒業  
 2008年 東京通信病院・初期研修医  
 2010年 東京大学医学部附属病院眼科・後期研修  
 2011年 宮田眼科病院  
 2014年 お茶の水・井上眼科病院  
 2015年 東京大学医学部附属病院眼科  
 2017年 地方独立行政法人 総合病院 国保旭中央病院  
 2019年 宮田眼科病院

## 過去

父が眼科診療所を開業しており、幼少期より眼科との距離が近い環境で育ってきました。子どもの頃は将来のことなどあまり深く考えずに身体だけは成長してしまい、両親の勧めるまま1年の浪人を経て地元の医学部へ進学しました。大学生活もそれまでと大きく変わることなく、主に講義を受けて実習に出てを繰り返すだけでした。大学生活は覚えることが多かったという印象の、思い出の少ない6年間でした。

医師として社会に出るにあたって、それまでずっと地方の田舎で育ってきたため都心の医療も経験したいと考え卒業を機に上京、2年の初期研修を修めました。その後も東京に残って大学の眼科に入局し、眼科医としてのキャリアをスタートさせました。

## 現在

宮田眼科病院との縁は、大学医局の人事で2011年度に派遣されたのが始まりです。宮田眼科病院では2013年度までの3年間丁寧な指導を受けながら診療を行い、現在の土台となる基本的な考え方や技術などを身につけさせてもらいました。一度、都城を離れ東京や千葉の病院を異動しながら5年間働き、年齢を重ねた両親のために九州へ帰ることにしました。

大学医局を辞めるにあたって医局の先輩でもある院長の宮田和典先生に相談した際、幸いにも宮田眼科病院へ誘っていただけたことで、2019年4月から宮田眼科病院で診療を行うことになりました。現在、宮田眼科病院ではまぶたや涙の診療のほか、白内障手術を主に行っています。

## これからの決意

様々な研究者、臨床医によって少しづつ医学的知見は増えながらも変化しています。可能な限り知識のアップデートと技術の研鑽を続け、みなさまの希望や期待にそえる診療が提供できるようがんばります。



オフは基本的に家から出ることを好みませんが、出かけることもあります。人のいいところが好きなので、大隅半島の海や史蹟へ行くことが多いです。



## かゆみの原因、コンタクトレンズに残っているかもしれません

ソフトコンタクトレンズは水分を多く含んでいるため、レンズに付着した微生物（細菌・真菌・アカントアメーバなど）が繁殖しやすく、感染症などの眼障害を引き起こす恐れがあります。また、レンズにタンパク質や脂質の汚れが残っていると、花粉が付着しやすくなり、花粉症の症状を悪化させる原因にもなります。

毎日のレンズケアでしっかり消毒し、汚れをきちんと落とすことが大切です。

洗浄液の種類	消毒成分 その他の成分	消毒効果	特 徴
ポビドンヨード タイプ	ポビドンヨード タンパク分解酵素 機能性ヒアルロン酸	◎	防腐剤フリー 24時間後は再度消毒 最も殺菌効果が高く、タンパク除去に優れている 花粉症対策におすすめ
過酸化水素 タイプ	過酸化水素 ※商品によりクエン酸配合	○～◎	防腐剤フリー 殺菌効果が高い すすぎ液と消毒液の誤使用に注意 花粉症対策におすすめ
MPSタイプ (マルチパーパス ソリューション)	ポリヘキサニド、ポリクオッド、 塩酸ポリヘキサニド、界面活性剤、 クエン酸、タンパク除去成分 ※商品により成分は異なります。	△	長期（1週間）保存可 洗浄・すすぎ・保存・消毒が1本ができる こすり洗いが重要 花粉症、アレルギー症状のある人には不向き

花粉の季節は、ポビドンヨードタイプや過酸化水素タイプの洗浄液への切り替えがおすすめです。また、毎日のケアが負担に感じる場合は、1dayコンタクトレンズやメガネへの切り替えもおすすめです。

## 南九州は“目の刺激”が多い地域です

花粉の季節には、桜島や新燃岳の火山灰に加え、黄砂が重なることもあります。これらは目の表面を刺激し、かゆみや充血をさらに悪化させる原因になります。外出時は、メガネやゴーグルでしっかりと目を守ることが大切です。

ゴーグルは、手術後の保護だけでなく、花粉・火山灰・黄砂からも目をしっかりと守ってくれます。

当院の眼鏡部では、各種ゴーグルを多数取り扱っております。どうぞお気軽にお立ち寄りください。



### 宮田眼科病院

宮崎県都城市蔵原町6街区3号

TEL.0986-22-1441 (代表)

予約 ☎ 0986-46-1200



### 宮田眼科 鹿児島

鹿児島県鹿児島市武1丁目2番10号

JR鹿児島中央ビル2階

TEL.099-286-1213 (代表)

予約 ☎ 099-286-1233



### 宮田眼科 東京

東京都新宿区四谷1丁目2番8号

四谷THビル6階

TEL.03-5315-4334 (代表)

予約 ☎ 03-5315-0647

