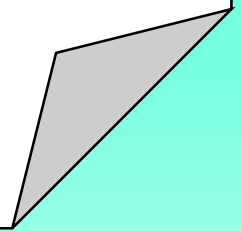


～花粉症～

今年の花粉情報と治療・セルフケア



花粉症基礎知識



・花粉症とは・・・？

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、目のかゆみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。

・なぜ、花粉症でくしゃみや涙が出るの？

身体が花粉を敵だと判断するために、花粉を自分の体の中から出そうとして、くしゃみや涙などのアレルギー症状が出てきます。

・花粉症を起こす花粉は？

冬から春；スギ・ヒノキ・コナラ・クリ・ハンノキなど

夏から秋；イネ科・キク科（草本花粉）

・今なっていないければ大丈夫？

今なっているから花粉症にならないとは言えません。

花粉症の発症は、もともとの体質(アレルギー反応を起こしやすい)とそれまでに吸ってきた花粉の量が関係しています。

2015年花粉症予報(関東)



・今年の花粉症シーズンはいつから？

2月8日に東京大手町にて花粉の飛散開始を確認。花粉症シーズンが始まっています。花粉症の症状は、シーズンの花粉の飛散量に比例して悪化する傾向にあるので、治療を早めに開始しましょう。

・花粉飛散数のピークは？

スギ花粉のピークの予報は、3月上旬から中旬となっています。
尚、ヒノキ花粉のピーク予報は、4月中旬です。

・今年の花粉飛散数は多い？少ない？

スギ・ヒノキ花粉の総飛散数の予報は、例年並みとされています。
ただし、昨年が例年よりも少なかったため、昨年に比べると200%以上となる予報になっています。今までなっていなかった人も、発症する人が出てくるでしょう。
対策は万全に！そして、初めてかかった人は
おかしいと思ったらすぐ病院へ！

どんな症状？

👁️目



かゆみ・・・目やまぶたにアレルギー反応が起こると、炎症が起きてかゆみを生じます。強くかいたり、こすったりしたくなりますが、結膜や角膜を傷つけてしまったり かゆみが増強したりすることがあるので気を付けましょう。

充血・・・目の表面に花粉が付くことで結膜炎を起こしている状態です。

涙が出る・・・花粉が目に入ると、アレルギー反応などにより、かゆみとともに涙が出ます。目に入った花粉の多くは涙により洗い流されます。

他には、目が腫れぼったい・目やにが出る・目がごろごろする・かすむ・まぶしい・痛い等があります。



鼻

くしゃみ・・・花粉症のほとんどの人が悩まされる症状です。
鼻の粘膜についた花粉を除こうとするために生じます。
花粉症の人は、連続して起こり回数が多いのが特徴です。

鼻水・・・くしゃみとおなじく、鼻の粘膜についた花粉を除こうとして起こる症状です。
花粉症の人の鼻水は、涙と成分がほとんど同じで、無色で粘り気がなくさらさらとしています。風邪のような粘り気はありません。

鼻づまり・・・鼻の中が炎症し、空気の通り道が腫れてしまうと、空気が通れなくなり鼻づまりが起こります。



・鼻の症状の強さから重症度を分類します。(くしゃみは1日の発作回数、鼻水は1日に鼻をかんだ回数、鼻づまりは口呼吸の時間)

	最重症	重症	中等症	軽症	無症状
くしゃみ	21回以上	20～11回	10～6回	5～1回	0回
鼻水	21回以上	20～11回	10～6回	5～1回	0回
鼻づまり	1日中	かなりの時間	ときどき	口呼吸するほどではない	なし

治療法とセルフケア方法



～ポイント～

・病院を受診しましょう

病院を受診し、治療の希望、現在の症状の程度を医師に伝え、より自分に合った治療法を選択できるようにしましょう。

・花粉症は初期治療が大切です

花粉症は、症状が悪化すると薬が効きづらくなります。

治療を始めるのを、花粉が飛び始める前・症状が軽いうちからにすることで、症状の出現を遅らせたり、症状を軽くすることが出来ます。

花粉症の症状が既にある人は、花粉症シーズンになる前から病院を受診しましょう。

・治療によって、症状が軽くなっても、それは薬による効果

症状を軽い状態で保つためにも、花粉が飛散している間は治療を継続しましょう。

・もしかしたら花粉症かと思うような症状が出てきたら病院へ

どのような症状か、何に一番困っているかなどを伝え、より自分に合った治療を受けられるようにしましょう。

👁👁目

～治療法～

抗アレルギー一点眼薬が処方されることが多いです。薬によって使用感が違うことがあるので、使っていて何か気になることがあれば医師へ相談を

～セルフケア～

・目を洗う

目についた花粉やほこりなどの異物を取り除くことができます。
洗う際は市販されている人工涙液を使いましょう。

・目を休めていたわる

花粉により目が炎症を起こしているため、目に負担がかかっていることがあります。
目の使い過ぎ・空気の悪いところに行くことは避けるなど目をいたわりましょう。

・かゆいときは

炎症がひどくなるので目をこすることはやめましょう。かゆみが辛い時は、冷たい水で絞ったタオルを目に乗せて冷やすことにより炎症が抑えられ、かゆみが楽になります。

・花粉の時期は眼鏡を使用しましょう

コンタクトの使用は、花粉を目の中にためてしまい症状を悪化させてしまいます。また、眼鏡を使用することで、目を花粉から守ることができます。

コンタクトを使用したい方は、外出時は度なしの花粉用メガネを使用しましょう。
花粉症用メガネがお勧めですが、普通の眼鏡でも花粉が入る量は眼鏡をかけないときの1/3にすることが出来ると言われています。



～治療法～

・薬物療法

経口薬、点鼻薬を使用します。使用する種類は、時期と症状によって異なります。

・アレルギー免疫療法

シーズン中のみではなく2～3年という長い期間の治療が必要になりますが、唯一花粉症を治す可能性のある治療になっています(70%程度)。舌下免疫療法が代表的です。治療開始時期は、花粉のとび始める前の秋からが一般的です。

・手術療法

鼻づまりの強い方を対象に行われます。

～セルフケア～

・鼻洗いをしましょう(洗い過ぎは鼻への悪影響の可能性もあるのでやめましょう。)

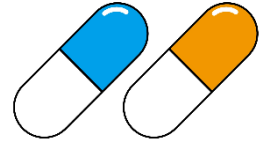
鼻の中に入っている花粉やほこりなどの異物を取り除くのに効果的です。
洗うときは、水道水ではなく体液の成分に近い生理食塩水を使いましょう。

・荒れた部分はワセリンで

乳液などを使ってしまうと傷がある場合には傷に染み込んでしまいます。
鼻をかむときは荒れないように保湿ティッシュを使用するのもおすすめ。

・加湿を心がけましょう

マスクは花粉を防ぐだけでなく、加湿にも有効です



服薬

・水またはぬるま湯で飲みましょう

・薬は決められた時間に飲みましょう

食前：食前の30分以内 食後：食後の30分以内
食間：食事と食事の間 前の食事から2～3時間後
朝：起床してから30分以内 寝る前：就寝の30分～1時間前



～飲み忘れてしまったら？～

原則として、気付いた時に飲みましょう。ただし、次の薬を飲む時間まで間がない場合は飲まないでください。医師・薬剤師から指示があった場合は指示に従ってください。飲み忘れを防ぐために、アラームを鳴らすなどの工夫や出先で気づいた時のために、お財布やオフィスの机に1シート入れておくなどの工夫をするのもお勧めです

・コンタクトレンズ使用の方の点眼は、コンタクトレンズ外してから、また、点眼後十分な間隔をあけてからコンタクトを装着しましょう。

・点眼薬が2種類以上の場合は、5分くらいの間隔をあけてさしましょう。

・点鼻薬は鼻をかんでから、出来るだけ鼻の通っているときに使いましょう。

花粉症対策

～外出時～

- ・気象情報や花粉情報をチェックしましょう
- ・外出は控えめに(もしするならば、花粉の多い午後から夕方は避けて)
- ・外出時は花粉から身を守りやすい服装で(マスク・眼鏡着用など)
- ・花粉は外で払いましょう
- ・帰宅後は洗顔(出来れば)・手洗い・うがいを

～屋内～

- ・ドア・窓を閉める
- ・掃除はこまめに
- ・空気清浄機を活用しましょう

～就寝時～

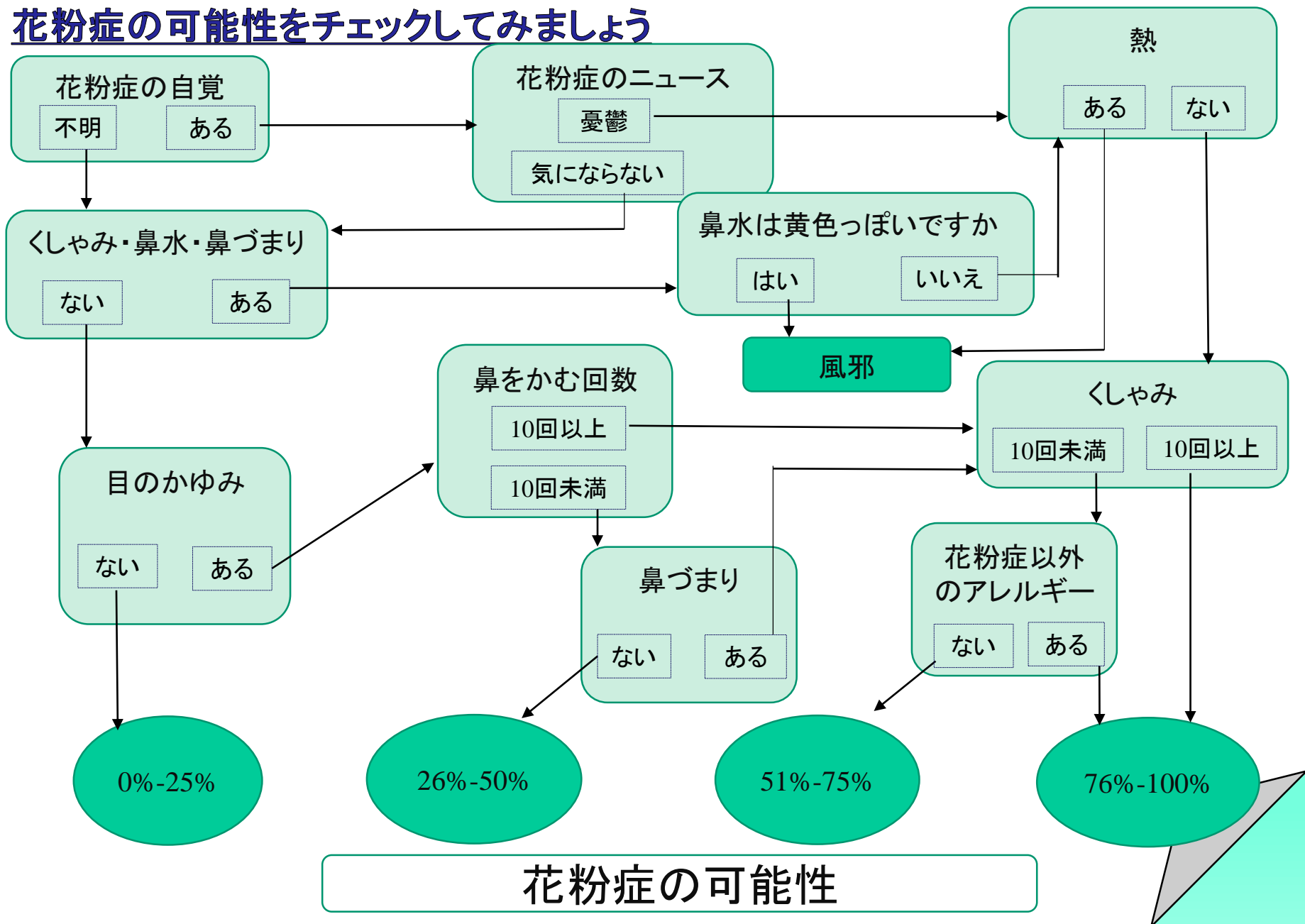
- ・布団は外に干さない。
- ・枕元の花粉を拭き取りましょう
- ・寝る前にはお風呂かシャワーを

～花粉症に良い生活習慣～

- ・栄養バランスの良い食事
- ・適度な運動
- ・酒・たばこを控える
- ・睡眠と休養をしっかりとる
- ・ストレスを溜めこまない
- ・風邪をひかないようにする



花粉症の可能性をチェックしてみましょう



※最新の治療 舌下免疫療法



♪舌下免疫療法とは

唯一花粉症の症状を軽減もしくは根治させることの出来る治療法。

平成26年10月より健康保険適応になり、年間約2万円で治療を受けることが出来ます。

♪治療方法は

毎日、花粉の含まれる薬液を舌の下に2分間入れ、その後飲み込むという方法です。

1回目以外は、家で実施することが出来、通院頻度は厚労省の決まりにより平成27年10月までは2週間に1回・それ以降は病院によりますが最低2ヶ月に1回程度の通院で治療を行うことが出来ます。

治療開始時期は、夏以降から11月末までと副作用・治療効果の関係から一般的に決められています。

♪花粉症であれば、どのような人でも受けられる治療か

現在は、スギ花粉の人にのみ有効な治療法です。

花粉症症状の重い人はアナフィラキシーショックという重篤な副作用を起こす危険性が高いため、治療を受けることが出来ません。

その他には、妊娠中・予定のある女性なども適応外です。

自分が受けられるかどうかは、舌下免疫療法の受けることが出来る医療機関で一度聞いてみてください。