

# 花粉症の予防と対策について

# 花粉症とは① 花粉症はなぜ起こる？

花粉症とは、目や鼻から入ってくる花粉が原因で起こる**アレルギー反応**です。

日本で最も多いのは、2～5月に多く飛散するスギとヒノキの花粉症です。

## Q. 花粉症になる人、ならない人との違いは？

体質や生活習慣・食生活・住環境によって違います。

更に、さらされる花粉の量が**一定の水準**に達していなければ症状は出ません。

## Q. 一度花粉症が発症すると、一生治らないの？

適切な治療や、生活習慣・食生活の見直しをすることで、症状を抑えることは可能です。

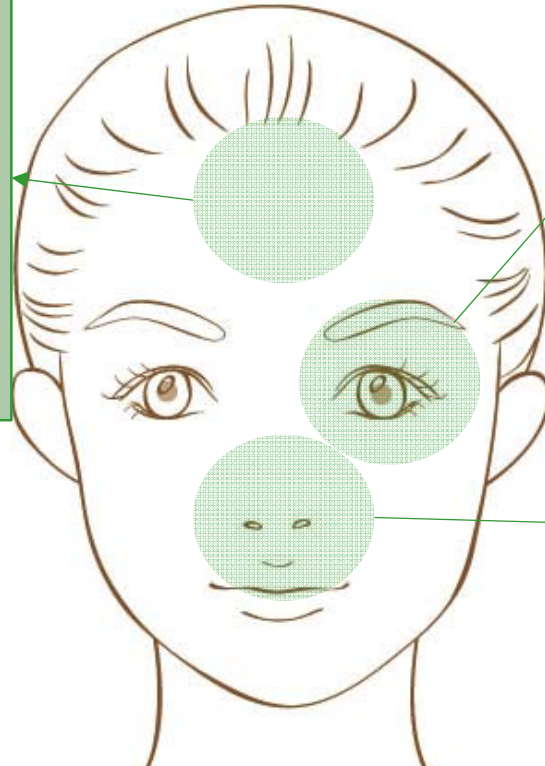
更に、最新の治療法(※スライド5参照)では、花粉症が完治する可能性も出てきています。



# 花粉症とは② 花粉症の症状

## 目・鼻以外の症状

- ・頭痛
- ・微熱
- ・倦怠感(だるさ)
- ・皮膚症状
- ・咽頭痛



## 目の症状

- ・流涙
- ・充血
- ・かゆみ

## 鼻の症状

- ・鼻水
- ・鼻詰まり
- ・くしゃみ



### ◆風邪との違い **こんな時は花粉症を疑います！**

- ・サラサラした透明な鼻水が出ている
- ・高熱を伴わない
- ・症状が1週間以上続く
- ・晴天で悪化する

# 花粉症治療（従来からある治療）

## ① 飲み薬

体の中のアレルギー反応を抑える飲み薬です。

薬の種類によっては、眠気が出ることもあるため、受診の際に医師に副作用などをご確認ください。

## ② 点眼薬

目薬を使うことで、目のかゆみを効果的に抑えることができます。

## ③ 点鼻薬

鼻水・鼻詰まりが強い場合は、鼻にスプレーする薬を使います。

妊娠中など、飲み薬を使えない場合は、②点鼻薬③点眼薬や漢方薬を合わせて治療することもできます。

同じ薬でも、人によって効果が違います。

**大切なのは、その人に合った薬を見つけることです。**



# 花粉症の最新治療法

## 完治が見込める「舌下免疫療法」とは？

従来の花粉症治療に加わったのが、「舌下免疫療法」です。

舌の下にスギ花粉から抽出した薬を垂らし、体を慣らしていく治療法です。

2014年秋から保険適応になりました。

従来の免疫療法（注射）よりも、痛みがなく、通院頻度も少ないのが特徴です。

### 1) 費用は？

年間1万円程度＋2週間毎の診察費＋アレルギー検査費用

### 2) 始める時期は？

アレルゲンを少量ずつ体にいれる治療法なので、花粉症の症状が現れてからでは、症状が重症化してしまいます。

遅くとも12月中旬までには開始する必要があります。

### 3) 誰でも受けられる？

妊娠中の方・癌治療中の方・重い喘息や心臓病のある方は受けられません。

# 市販薬？処方薬？受診の目安

花粉症の薬は、ドラッグストアでも手軽に手に入るようになりました。しかし、以下のような項目に当てはまったら、病院を受診しましょう。



## □市販薬で症状が抑えられていない

市販薬は、処方薬と比べて用量が少なく、効果が弱くなっています。市販薬を飲んでも症状が続くようなら、受診して処方薬に切り替えるのがベストです。

## □鼻炎などが起こる期間が長引いたり、変化している

アレルギー性鼻炎の原因を正しく知ることで、効果的な予防ができます。アレルギーの原因検査をするために、受診をしましょう。

## □鼻炎が慢性化したり、副鼻腔炎に進んでしまっている

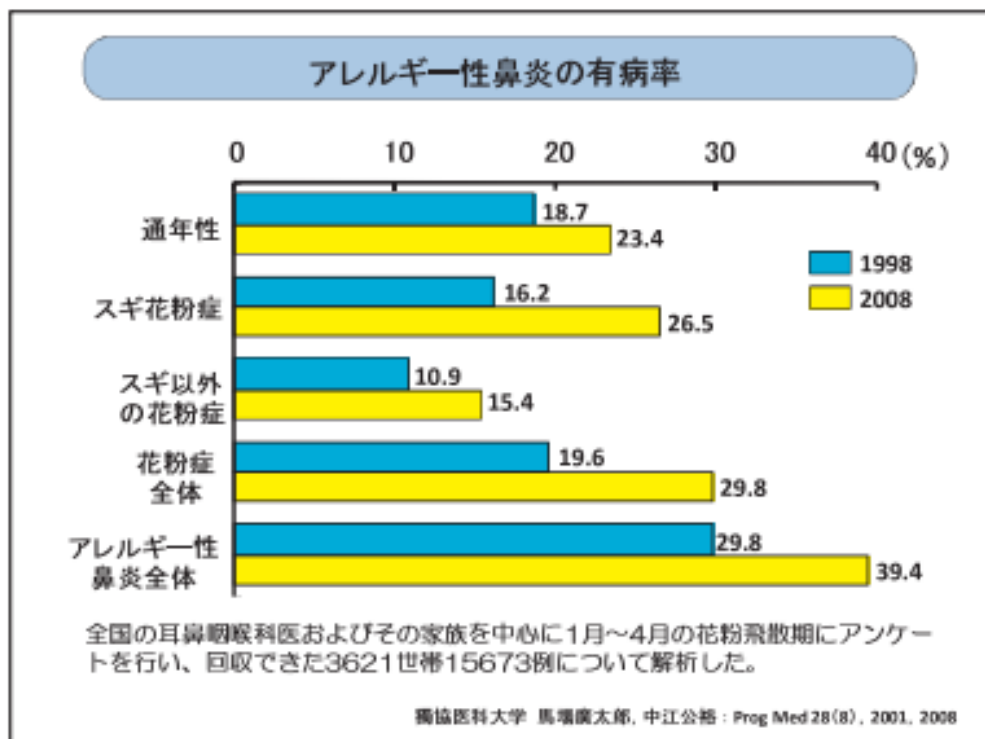
鼻水が黄色くなってきたり、鼻詰まりが解消しない場合は、耳鼻咽喉科で適切な治療を受ける必要があります。

# 花粉症はもはや「通年病」

花粉症＝春(スギ花粉)というイメージが定着しています。

しかし、アレルギー体質の人が増えるのに伴って、春以外にも花粉症の症状を訴える人は増え続けています。

また、花粉だけでなく、ハウスダストや動物の毛にアレルギーを持つ人の場合は、1年を通して鼻炎に悩まされることとなります。



# 脱アレルギー体質への生活改善

## ①食生活

- ・乳酸菌、魚、お茶、玄米、海藻類などを意識して食べる
- ・甘いもの、揚げ物、刺激物を控える
- ・和食を中心とした食事に切り替える

## ②睡眠

- ・睡眠時間をしっかり確保する
- ・寝具や寝室の掃除をこまめに行う

## ③生活

- ・38～40℃の低めの温度で入浴をする(できれば帰宅後すぐ)
- ・花粉症シーズンも、室内の運動は積極的に取り組む

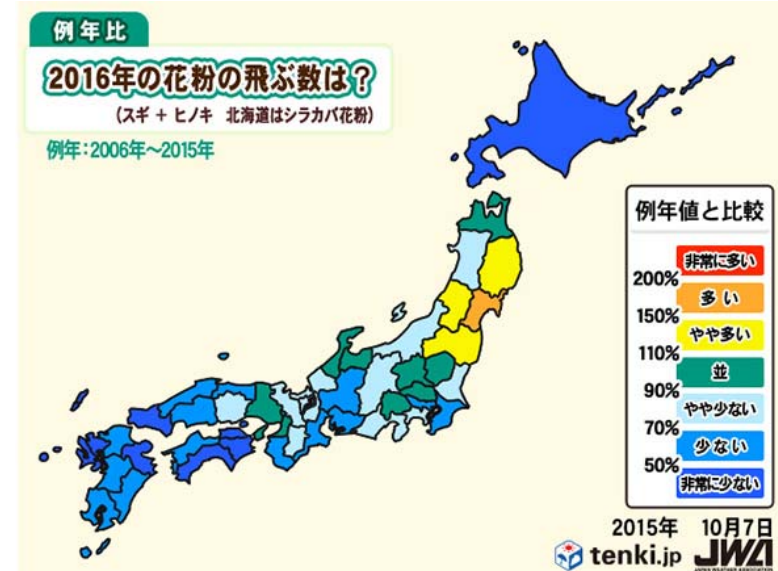
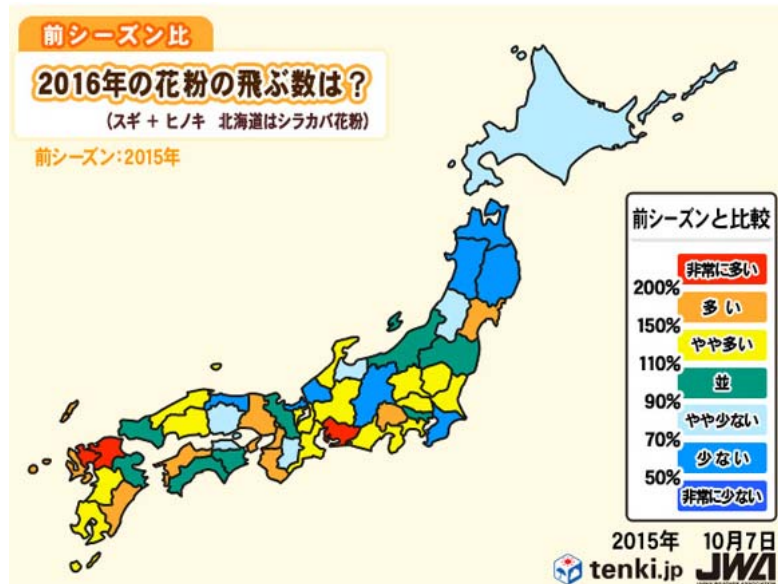
昼食・夕食はなるべく和定食を選びましょう。  
間食も、ヨーグルトや、おにぎりなどを食べるようにすると良いですね！

食事は最も工夫しやすく、  
効果も出やすい改善ポイントです！





# 2016年度 花粉飛散予測について



2016年度の花粉飛散予測については、以下のようにになります。

前シーズン比: 花粉飛散数は前シーズン並みか上回る地域が多い

例年比: 東北地方を除き全国的に例年並みか少ない地域が多い

東北地方を除いては例年よりも花粉飛散量は少ないものの、西日本では昨年よりも多い飛散量になるところが多いようです。

出典: 日本気象協会tenki.jpより  
<http://www.tenki.jp/pollen/expectation.html>