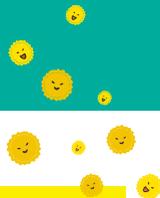


花粉症の予防と治療



(1)日常生活での注意点

まずは、原因となる花粉を避けることが重要です。そのためには、医療機関等で検査を行い、アレルギー反応を起こす花粉が何であるのか、その花粉はどの季節に飛ぶのかを知る必要があります。その上で、その花粉が飛んでいる時期には、花粉を避けるよう十分な対策をしましょう。

花粉が多く飛散する天気



雨が降った翌日で晴れの日
空気が乾燥して、風が強い日
晴れて気温が高い日

雨が降ると花粉が地面に落ちるので、雨の日は飛散量が少なくなります。しかし、雨があがると温められた地面からの花粉が巻き上がるので、いつもより多く飛散することになります。

また、春一番のような暖かい南風の日は風が強くなるため花粉が多く飛散します。

花粉が多く飛散する時間帯



午前中と夕方(ピークは1日2回)

花粉が飛散する時間帯は、その日の気象条件によって変わりますが、一般的に、午前中と夕方に多くなります。日の出から時間とともに気温が上昇するにしたがって花粉も目や鼻の高さに巻き上がりやすくなることや、夕方にかけて気温が下降するにしたがって上空にあった花粉が降りてくるため、午前中と夕方に飛散のピークがあると考えられています。

目や鼻の対策**日々のケアを丁寧に**

繰り返し鼻をかんでいると鼻のまわりが荒れるので、頻繁に白色ワセリンなどのクリームを塗ってケアしてください。鼻の中も荒れていると粘膜機能が低下するので、室内を加湿して水分を十分に補ってください。また、目に炎症があるときには、コンタクトレンズの使用を控えてください。

花粉症の時期に風邪をひくと、鼻の粘膜が弱くなり症状がひどくなることがあります。また、お酒や喫煙も粘膜を傷つけます。風邪や寝不足、過労にも注意し、規則正しい生活を送ることが大切です。

室内の対策**家の中に持ち込まない****●室内に入る際の対策**

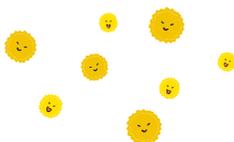
家の中に花粉を持ち込まないように玄関前で花粉をよくはらい、室内に入ったらすぐに着替えてうがい、手洗い、洗顔をします。

●室内における対策

窓はなるべく開けないようにします。また、洗濯物や布団はなるべく屋外に出さず室内に干します。屋外に干した場合でも、掃除機をかけることである程度の花粉は取り除くことができます。

エアコンのフィルターはこまめに水洗いします。

床もこまめに掃除をします。花粉は非常に小さく、掃除機では室内に拡散させてしまうこともあるので、花粉症の時期は拭き掃除がおすすめです。



外出時の対策

▶ メガネやマスクなどの使用

花粉は非常に小さく髪の毛や皮膚に付きやすいので、頭は帽子、目や鼻はメガネやマスクで花粉の付着を防ぎます。マスクは、横に隙間があるとそこから花粉が入ってきてしまうので、顔にフィットして息がしやすいものを選びます。上着は、花粉が付きにくいような、表面がツルツルしたものがおすすめです。

また、テレビや新聞、インターネット等で、天気や花粉飛散情報をチェックして、外出時の対策をたてます。

草本植物(イネ科やブタクサ)の注意点

▶ 花粉の原因になる 草本植物に近寄らない

イネ科やブタクサなどの草本花粉は、スギ・ヒノキ花粉のように遠くへは飛散せず、飛散距離は短いといわれています。飛散距離は一般的には数十メートル、遠くに飛散したとしても数百メートルといわれています。飛散距離が短いため、花粉症の症状が出ている場合には自宅の周辺など身近なところに原因となる植物が生えている可能性があります。原因となる草本植物の種類と、その種類ごとの開花時期を確認し、その植物が生えている場所、特に空き地や河川敷には近づかないことが重要です。



(2) 花粉症の治療

監修：山梨大学医学部附属病院・アレルギーセンター

1) 症状が出る前に

花粉症は、一般的に症状が悪化すると薬の効果が得られにくくなるので、症状が軽いうちから症状を抑える薬を使い始める「初期療法」が重要となります。抗アレルギー薬の使用を花粉飛散予測日の1～2週間程度前か、花粉症の症状が少しでもあらわれた時点で開始します。早めに治療を行うことで花粉の飛散量が多くなった時期でも症状をコントロールしやすくなり、重症化を抑えることができます。

花粉が飛び始める時期は地域やその年によって異なるため、花粉飛散情報に注意し、強い症状が出る前から対策を始めることが大切です。

2) 症状が出てしまったら

花粉症は、残念ながら一度発症してしまうと自然に治ることは稀です。症状に応じて内服薬や点鼻薬などを用いる対症療法が基本となります。

薬物療法では、眠気の少ない(非鎮静性)抗ヒスタミン薬とアレルギー炎症を抑える鼻噴霧ステロイド薬が効果的です。手術では鼻づまりを改善する手術、鼻汁を減らす手術などがあり、希望される方は耳鼻咽喉科を受診されることをおすすめします。

抗ヒスタミン薬の一部では、眠気や口の渇きといった副作用が知られています。全身性の副作用が少ない点鼻薬でも、市販の点鼻薬では使い続けると逆に鼻づまりがひどくなるものもあります。薬によって起こり得る副作用は異なりますので、気になることは医師や薬剤師に相談するようにしてください。

3) 舌下免疫療法(アレルゲン免疫療法)

スギ花粉症を治療または症状を軽くできる可能性がある治療法として舌下免疫療法(アレルゲン免疫療法)があります。

舌下免疫療法(アレルゲン免疫療法)は、アレルギーの原因となっているスギ花粉の抗原成分を抽出した治療用エキスを少量から投与し、徐々に増量していくことにより、過剰なアレルギー反応を改善し、アレルギー症状の起こりにくい体質、状態へと変えていく治療法です。

本来、体の免疫が反応しないはずの花粉に対して、花粉を異物として過剰に免疫が反応してしまうのが、花粉症(花粉アレルギー)ですが、この治療法は、免疫が反応しない程度の少量のアレルギー物質を体に投与し続け、その結果、アレルギー物質の量を増やしていてもアレルギー反応を起こさなくなることを利用した治療法です。

アレルゲン免疫療法の中でも、舌下免疫療法は、舌の下にごく少量のアレルギー物質を数分間ためてから飲み込む方法で、自宅で投与でき安全性が高いことが特徴です。日本では、スギ花粉症の舌下免疫療法薬が2014年10月から登録医療機関で処方可能になりました。皮膚に注射する皮下免疫療法に比べると、毎日やらなくてはいけないという手間はありますが、全身性の副作用が生じにくいという利点もあります。スギ花粉症の場合は、スギ花粉シーズンが終わってからの6月から11月が治療開始となります。詳しくは専門医療機関にご相談ください。

