

花粉症を乗り越える！ —そろそろ花粉が飛んでくる—



2024年のスギ花粉の飛散量は、前シーズンに比べると少なく、多くの地域で例年並みか、例年よりやや多いと予想されています。今月は花粉症について考えてみましょう。

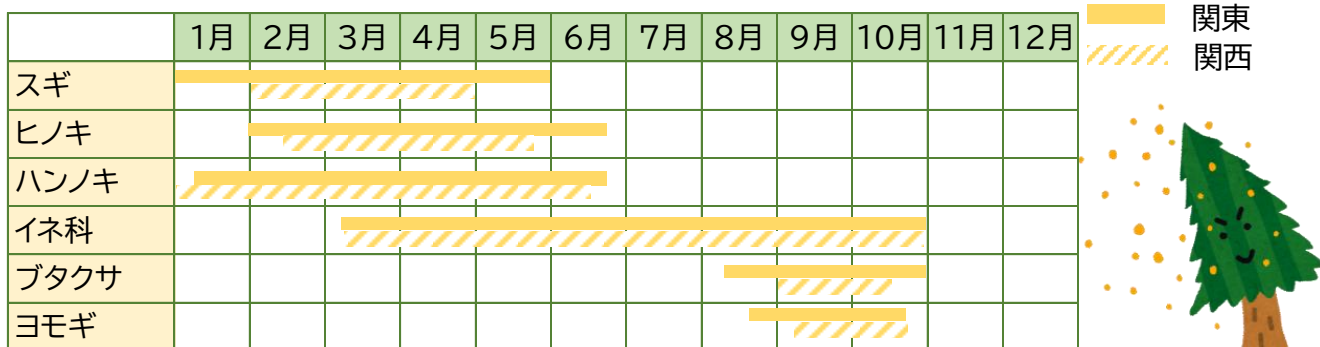
花粉症の症状は主に鼻と目の症状です

- くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみが代表的な症状ですが、鼻症状は呼吸に影響があるため、集中力の低下やよく眠れないなど、仕事などに大きな影響を及ぼします。また、花粉症の人の中には、果物や生野菜を食べた後、数分以内に唇、舌、口の中やのどにかゆみ、しびれ、むくみ等があらわれることがあります。



花粉の飛散時期は植物によって異なります

- 花粉症の約70%はスギ花粉症と考えられていますが、他にはヒノキ、イネ、ブタクサ、ヨモギなどが原因植物です。



参考資料:アレルギーポータル(厚生労働省)

花粉回避が第一です

- 花粉とできるだけ接触しないことが、症状の緩和につながります。



花粉情報に注意する

外出はできるだけ最小限にしましょう



飛散の多いときの外出を控える

雨上がりは地面の花粉が巻き上がり、花粉は倍増します

マスク、メガネの使用

マスクは吸い込む花粉を約1/3～1/6減らし、メガネは目に入る花粉を1/3～1/2減らす効果があります

花粉回避の服装

頭髮は帽子、首はマフラーやスカーフを使用し、上着は花粉が付着しにくいツルツルした表面の素材を選びましょう

帰宅時

家の中に花粉を持ち込まないように玄関前で花粉を払い、すぐに着替えて露出した顔などを洗いましょう



花粉症は初期療法が効果的です

- ▶ 花粉症は、一般に症状が悪化すると薬の効果が得られにくくなります。症状が軽いうちに症状を抑える薬を使い始める「初期療法」がおすすめです。早めに薬を使用することで、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、症状を抑えた状態でシーズンを送ることができます。



初期療法とは、花粉飛散予測日の2週間程度前か、もしくは花粉症の症状が少しでもあらわれた時点で薬物療法を開始することです。

治療は「薬物療法」「アレルギー免疫療法」、「手術療法」の3つがあります

薬物療法



鼻水を抑える
抗ヒスタミン薬の飲み薬



鼻の炎症を抑える
点鼻ステロイド薬



鼻づまりを改善する作用がある
ロイコトリエン受容拮抗薬



抗ヒスタミン薬や点眼ステロイド薬
などの点眼薬

アレルギー免疫療法

舌下製剤



投与経路:舌下(毎日)
副作用 :皮下製剤より少ない可能性
通院回数:1回/1週間(開始時のみ)
その後は1カ月に1回
投与 :自宅
投与期間:3年ほど
費用 :1500円/月程度



皮下免疫療法



投与経路:皮下注射(通院時)
副作用 :可能性あり
通院回数:1回/1~2週間(開始後半年間)
半年後から1カ月に1回
投与 :医療機関
投与期間:3年ほど
費用 :600-2500円/月程度

手術療法

鼻の粘膜をレーザーで凝固する方法などがあります。薬物療法でも症状が抑えられない場合などに考慮される治療です。