



いよいよスギ花粉の飛散時期を迎えます。

花粉症について理解し、早めの対策をしてシーズンを快適に乗り切りましょう。

『花粉症』とは？

スギなどの花粉（抗原）が原因となって起こるアレルギー疾患の総称。主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎が生じます。スギのほかにもヒノキ、イネ、ブタクサ、ヨモギなど約50種類の植物が花粉症を引き起こすとされています。

◀花粉飛散時期（関東地方）▶ ■…多い ■…やや多い □…少ない

2018年の花粉（スギ・ヒノキ）の飛ぶ量は昨シーズンよりやや多く例年並みと予測されています。

花粉名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ	□	■	■	■	■	■	■	□	□	□	□	□
ヒノキ科	□	□	■	■	■	■	■	□	□	□	□	□
イネ科	□	□	□	□	■	■	■	■	■	■	■	■
ブタクサ属 (キク科)	□	□	□	□	□	□	□	■	■	■	■	■
カナムグラ (アサ科)	□	□	□	□	□	□	□	□	■	■	■	■

出典：鼻アレルギー診療ガイドライン2016（一部改変）

関東地方は、季節を問わずいつまでも花粉が飛散し、花粉の種類も量も多いのが特徴です。

花粉が多く飛ぶ条件

- ①晴れて気温が高い
- ②空気が乾燥して風が強い
- ③雨上がりの翌日や気温の高い日が2～3日続いたあと

『花粉症』の症状

鼻の3症候

くしゃみ…花粉症では続けて何回も起こる。
鼻水…風邪の粘り気のある鼻水と違い、
透明でさらさらしている。
鼻づまり…くしゃみや鼻水より後から起こりやすい。

眼の症状

激しいかゆみ、
結膜充血、涙目
など

『花粉症』は初期療法が大切！

初期療法…花粉が飛び始める前、もしくは症状が軽いうちに治療を始めること。
初期療法を行うと、症状が出るのを遅らせたり、症状を軽くしたりできる可能性があります。

“花粉症かも”と思ったときは何科を受診すればいい??

症状がひどいものの診療科を受診しましょう。

【例】鼻水・鼻づまりがひどい⇒耳鼻咽喉科 目のかゆみがひどい⇒眼科

『花粉症』の飲み薬について

現在は薬局で購入できる医療機関で処方されるものと同じ薬（第1類医薬品）があります。しかし、**花粉症の薬には副作用として強い眠気があらわれるものがあるので注意が必要です**。比較的眠気の少ない薬や1日1回の服用で済む薬もあります。人によって症状や副作用のあらわれ方が異なりますので、必ず医師・薬剤師に相談しましょう。

『花粉症』のセルフケア

●外出時にマスク・眼鏡を着用する

花粉症用のマスクでは花粉が約1/6、花粉症用の眼鏡では1/4程度に減少

- 帰宅時は衣服や髪をよく払ってから入出し、すぐ洗顔・うがいをする
- 飛散の多い時のふとんや洗濯物の外干しは避ける
- 外出する場合はけばけばした花粉のつきやすい上着やコートは避ける
- 睡眠不足、ストレス、タバコ、お酒の飲みすぎを抑える

鼻粘膜の状態が悪くなり、症状が悪化します。

