

# 花粉症に備えましょう

少しずつ暖かくなり、花粉が舞う季節になってきました。

スギの花粉は関東の広い範囲で2月中旬～、北陸、東北は2月下旬から3月中旬に花粉が増えてくと予測されています。



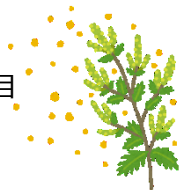
## 花粉症の原因

花粉症は樹木や草花の花粉が原因となって、鼻づまり、鼻水やくしゃみ、目のかゆみ、異物感、充血、涙目のどの痛みといった様々なアレルギー症状を起こす病気です。

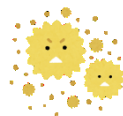
症状は花粉の飛散量に比例して悪化する傾向にあります。

日本では、白樺やハンノキ、ブタクサやよもぎなど、およそ60種類の花が花粉症を引き起こすといわれています。

何度も連続してくしゃみが出たり、さらさらした透明の鼻水が出る方は花粉症かもしれません。



## 花粉症発症のメカニズム



目や鼻、口から花粉が体内に侵入する

花粉に対抗するための抗体 (IgE抗体) がつくられる

花粉を浴びる

抗体量が増加する

発症する

昼前後・夕方/晴れ・高温・乾燥・強風・雨上がり翌日に多く花粉が飛ぶといわれています。

### 花粉を避ける

- ・花粉の多い時間帯の外出を避ける
- ・顔にフィットするマスク、眼鏡を活用する



### 治療

- ・対症療法 (内服、点鼻薬、点眼薬)
- ・免疫療法 (アレルギー免疫療法)



### 室内に持ち込まない

- ・手洗い、うがい、洗顔
- ・衣類はウールを避ける
- ・洗濯物や布団の外干しを控える
- ・肌の露出を避ける
- ・掃除



## 基本戦略は3本柱

花粉症は正式名称を「季節性アレルギー性鼻炎」といいます

花粉などの特定のものを原因として症状が出るものをいい、ハウスダストやダニなどが原因で1年を通じて症状が続くアレルギーを「通年性アレルギー性鼻炎」といいます。2つを合わせて持つ人も増えています。

## 花粉症の治療

### ● 症状を和らげる対症療法

治療の中心は薬により症状を和らげる対症療法。症状の種類や重さによって合った薬が選択されます。抗ヒスタミンの内服やステロイドの点鼻薬、点眼薬などがあります。



初期療法を戦略的に実施しましょう

本格的な飛散開始時期の1週間前までには医療機関や薬局を活用して薬を準備して使用開始しましょう

治療内容	時期	飛散開始1～2週間前	飛散中	飛散終了	飛散終了～次回飛散前
予防行動			■		
対症療法(経口薬や鼻噴霧薬、点眼薬)		■	■	■	
アレルギー免疫療法の開始 ※服用開始後は、毎日投薬します。					■

■ : 最も必要な時期

■ : 実施を考える時期

政府の花粉症対策 | 政府広報オンライン

### ● 根治治療 免疫療法 (アレルギー免疫療法)

アレルギー検査でスギ花粉が原因であると判明した場合、身体を徐々にスギ花粉に慣らして体質改善を図る治療法に舌下免疫療法、皮下免疫療法の2種類があります。

スギ花粉の成分が含まれた薬剤を定期的に投与します。花粉の成分が身体に慣れるようにして、スギ花粉が体内に入ってもアレルギー反応が発生しないようにするための治療法です。

舌下免疫療法は最低でも3年間の内服が必要で、花粉の飛んでいない時期から開始する必要があります。

#### 舌下免疫療法

治療期間：3～5年

内容：1日1回舌下に薬剤を

1～2分置いた後飲み込む

メリット：自宅で服用可能

効果：3年以上の治療で効果が

7～8年続くこともある



#### 皮下免疫療法

治療期間：3～5年

特徴：通院は必要であるが毎日の服用は不要

デメリット：注射のための通院が必要

効果：3年以上の治療で効果が4～5年継続

