

皆様の身近に役立つ豆知識として「院内ニュース」を発行し、日常生活にお役立ていただければと考えております。また、テーマのリクエスト等がございましたら、スタッフまでお気軽にお声がけ下さい。

院長 入谷 栄一

花粉到来!!

日本人の4人に1人は花粉症と言われています。最近ではスギ花粉の増加や大気中の排気ガス、ストレスの多い生活、食生活の変化によりアレルギー体質になる人が多く、花粉症を発症する人が増えてきています。これから暖かくなるにつれ花粉の飛散が増えます。症状を軽くするためにも早めの対策をしましょう。

花粉症の症状～かぜとの見分け方～

花粉症の主な症状はくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみです。これらの症状はかぜの症状とよく似ているため、花粉症と気付かないことがあります。そこで症状の違いをまとめましたので、参考にしてください。

	花粉症	かぜ
くしゃみ	連続して何回も	数回程度
鼻水	無色透明、サラサラ ひどい鼻づまり	粘度高い 濁っている
目のかゆみ	出ることも	なし

舌下免疫療法

舌下免疫療法とは、舌の下の粘膜からアレルギーの原因物質を少しずつ体内に吸収させることで、アレルギー反応を弱めていく治療法です。舌の下にアレルギー原因物質を含むエキスを投与します。従来は皮下注射法が行われていましたが、それに比べ舌下注射法は、副作用の心配が少なく、注射の苦痛がありません。また2014年10月から公的保険の対象になりました。

ただいくつかの注意点があります。この治療法は少なくとも3年以上の治療が必要で、シーズン外も毎日投与する必要があります。投与は自宅で行えますが、1ヶ月に1回は通院する必要があります。治療を始める際には採血をして、アレルギー検査を行ってからとなりますので、ご希望の方はご相談ください。

早めに医療機関を受診しましょう

自分が花粉症かどうか分からない人は、医療機関でアレルギー検査が受けられます。血液検査や皮膚検査で、アレルギーのある花粉を特定することができます。費用は保険適用ができる場合と自費になる場合があるので、事前に相談してください。

毎年花粉症の症状が出る方は、花粉が飛散する二週間くらい前に受診してください。薬を服用して初期療法を始めることで症状が緩和できます。

花粉症の薬には眠くなってしまおうという副作用がありますが、最近では眠くならない薬が登場しています。ただ市販の薬ではないため、仕事で運転される方や危険を伴う機械を操作されている方で処方希望される場合は、受診してご相談ください。

花粉症対策～花粉を避けるには～

- ①花粉飛散情報をテレビやインターネットでチェック。
- ②花粉飛散が多い日に外出する際は、完全防備で。
- ③マスク、メガネ、ツルツルした素材のコートを着用。
- ④ウール素材のセーターは花粉が付きやすいのでNG。
- ⑤帰宅時には玄関先で、花粉を叩き落とす。
- ⑥帰宅したら、洗顔、手洗い、うがいで花粉を除去。
- ⑦換気は花粉飛散が少ない時間帯に。

花粉の飛散時期

一年を通じての主要な花粉の飛散時期は以下の通りです。

- スギ：2月上旬から4月下旬
- ヒノキ科：3月上旬から5月下旬
- イネ科：5月上旬から7月下旬
- ブタクサ属、ヨモギ属、カナムグラ：8月上旬から10月下旬



花粉症治療は内服の継続が重要です。仕事が忙しく、お薬を切らしてしまったという方も多いはず。そこで、新しい試みとして「スマホ通院(オンライン通院)」を始めました。メニューは現在、花粉症のみですが、お薬が切れる前にぜひご利用ください。

