



春のテーマ

花粉症



花粉症が起こるメカニズム



花粉症対策



おそらく花粉症.....そう思ったら、まずは、外出時にマスクをする、メガネをかける、帽子をかぶる、帰宅したら手と顔を洗い、うがいをするなどの、防御策を試してみましょう。花粉症対策の基本は花粉を浴びないことと、体についた花粉を早く落とし、家に持ち込まないことです。

このような対策を行っても症状が辛いという場合は、薬物療法などを考えましょう。

主な治療法

花粉症の治療は、アレルギー性鼻炎に対する治療と同じであり、治療には「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

薬物療法では鼻水を抑える抗ヒスタミン薬の飲み薬や、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体拮抗薬などが用いられます。

アレルギー免疫療法

原因となるアレルゲンを投与して、体のアレルギー反応を弱める治療です。注射剤と舌下剤（舌下錠）があり、舌下錠では日本ではスギ花粉とダニが保険適用になっています。

手術療法

毎年春の花粉症で辛い方や、年中のアレルギー性鼻炎でお困りの方には、レーザーや手術療法があります。

花粉症時期

| 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 |
|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| ハンノキ属 (カバノキ科) | | | | | | | | | | | | |
| スギ | | | | | | | | | | | | |
| ヒノキ科 | | | | | | | | | | | | |
| シラカンバ (カバノキ科) | | | | | | | | | | | | |
| イネ科 | | | | | | | | | | | | |
| ブタクサ属 (カバノキ科) | | | | | | | | | | | | |
| ヨモギ属 (キク科) | | | | | | | | | | | | |
| カナムグラ (アザミ科) | | | | | | | | | | | | |

関西エリアでは、スギやヒノキの花粉飛散量は3~4月がピーク。飛散予測を参考にして早めの花粉対策を。