

花粉症の治療

- 薬物療法：例年、症状が強い人には、花粉の本格飛散前あるいは症状のごく軽いうちから、花粉飛散量と症状に応じた花粉症治療薬で治療を始める初期療法などがお勧めです。
- 抗IgE抗体療法：薬物療法が無効な重症の花粉尘症に選択されます。シーズン中に、IgEを抑える抗体を月に1回または2回皮下注射します。
- アレルギー免疫療法：花粉の抽出液を、舌下または皮下に入れ、花粉に対する過敏反応を弱めていく方法で、唯一の治癒が期待できる方法です。
- 手術療法：鼻づまりがひどい人には選択肢のひとつです。粘膜を焼いたり切除したり、まがった軟骨を摘出したりします。詳しくは耳鼻咽喉科専門医にご相談下さい。

花粉症の治療薬

花粉症の症状によって、主な治療薬も異なります。



これらの薬剤を用いる治療法は、

- アレルギー炎症を抑える（鼻噴霧用ステロイド薬）
- 化学伝達物質の、神経や血管への作用をブロックする（抗ヒスタミン薬、抗ロイコトリエン薬）
- 症状の原因となる化学伝達物質（ヒスタミンやロイコトリエンなど）の放出そのものを抑える（化学伝達物質遊離抑制薬）
——などの薬剤の作用によって、花粉症の症状をやわらげるものです。

花粉症治療のポイント

花粉症の原因を知っておきましょう

花粉症の原因となる花粉は、スギ花粉だけではありません。ヒノキやイネ科、ブタクサ、ヨモギなど、どの花粉で自分がアレルギー症状を起こすのか、一度検査を受けて知っておくことは花粉症治療を行う上で大切です。

早めに治療を開始しましょう

花粉シーズンのたびに花粉症に悩まされている人は、花粉が飛散し始める遅くとも2週間前に受診し、初期療法を受けましょう。

主治医に症状や日常生活を詳しく伝えましょう

薬には、眠くなりにくいタイプの内服薬などがあります。主治医に自分の症状やその程度、仕事の内容も含めた生活スタイル、その他のアレルギーなどを詳しく伝え、自分にあった治療法、日常生活に支障のない治療法を選びましょう。

勝手に薬を中止せず、 まず主治医・薬剤師に相談を

薬によっては、ただちに効果が現れるものと、数週間たたなければ現れないものがあります。効果がないからといって自己判断で勝手に薬を中止せず、まず主治医・薬剤師に相談しましょう。

医療機関名

花粉症の患者さんへ

花粉症治療と日頃の対策

| 監修 | 増山 敬祐先生

諏訪中央病院 耳鼻咽喉科 部長

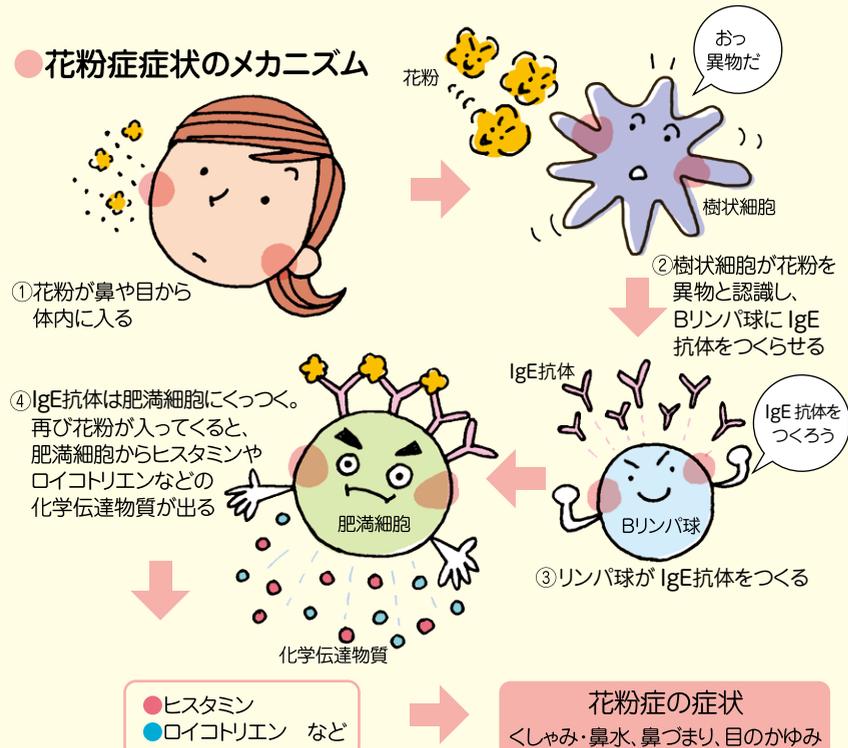
花粉症は、スギなどの花粉が原因で起こるアレルギーによる炎症です。その代表的な症状は「くしゃみ・鼻水、鼻づまり、目のかゆみ」ですが、早めの治療と日頃の対策で症状を軽くすることができます。花粉症への理解を深め、十分な治療と対策を心がけましょう。



花粉症はどうして起こるの？

花粉症はアレルギーによる炎症です。アレルギーを起こしやすい人では、花粉が鼻や目から体内に入ると、からだは花粉を異物と認識してIgE抗体（人間のからだの中でつくり、アレルギーを起こす物質）をつくり出します。そして、次に花粉が体内に入ると、花粉とIgE抗体が反応し、肥満細胞から炎症を引き起こす化学伝達物質が放出されます。この化学伝達物質が鼻や目の粘膜に作用して、アレルギー症状が起こります。花粉症のアレルギー症状は主にくしゃみ・鼻水、鼻づまり、目のかゆみですが、なみだ目や喉の違和感など様々な症状が現れる場合もあります。

●花粉症症状のメカニズム



花粉症対策のポイント

家の中では……

- テレビや新聞、インターネットの花粉情報で花粉の飛散状況を把握しておきましょう。
- 晴れた日や風の強い日などは特に花粉が多く飛散するので、窓を閉め、洗濯物や布団などは乾燥機を使用するか、室内に干しましょう。
- 室内に入り込んだ花粉を除去するため、掃除機をかけ、チリやホコリを拭き取るなど、こまめに掃除をしましょう。



●症状をやわらげる工夫

- 鼻づまりで息苦しいときは、蒸しタオルで鼻を温めるといいでしょう。室内に加湿器を置くのも効果的です。



- 目のかゆみには、冷たいタオルで目を冷やすと症状がやわらぎます。
- 体調が悪いと症状も出やすいので、十分な睡眠とバランスのよい食事で体調管理に努めましょう。



外出時には……

- 帽子やめがね、マスクを着用して花粉が鼻や目から入らないように防ぎましょう。帽子はつばの広いもの、めがねやマスクは顔に密着するもの、マスクは使い捨てのものがいいでしょう。通常のマスクに湿ったガーゼを挟み込むだけでも効果があります。長い髪は束ねるなど、花粉の付着をできるだけ避けるようにしましょう。
- 衣服は、花粉が付着しにくい木綿や化繊を選びましょう。



帰宅時は……

- 玄関に入る前に、ブラシなどで花粉を落としてから家の中に入りましょう。



- 手洗い、うがい、洗顔、洗眼で花粉を洗い流しましょう。可能なら、入浴して全身の花粉を洗い流すのも効果的です。

