

## 花粉症について

3月に入り少し暖くなると、花粉の飛び交う季節がやってきます。この時期、花粉症に悩まされる皆さんも多いのではないのでしょうか。花粉はすべての人に対して、悪さをするわけではありません。自分の体が花粉に対し、過敏に反応してしまうのが花粉症です。なぜ過敏になってしまうのか、その原因はまだまだよくわかっていません。

### 花粉症の症状

花粉症の症状でもっとも多いのが、鼻水や鼻づまり、くしゃみなどの鼻炎症状ですが、目が赤くなったり、かゆくなったり、のどが痛くなったり、かゆくなったりすることもあります。また夜間に口呼吸で、頻回に起きてしまい、寝不足になることもあります。

### 花粉症の診断

どのような状況で症状が出やすいか、症状が出始める時期はいつか、などから花粉症かどうかを推測することができます。たとえば、毎年2月下旬頃からゴールデンウィーク頃まで上記の症状を繰り返す場合は、スギ花粉のアレルギーの可能性が高くなります。一方で、アレルゲンが何か、はっきりしない場合は、血液検査で調べることもできますが、検査は万能ではなく、あくまで参考値になります。

### まずは花粉を避ける

花粉が飛び交っている季節、特に空気が乾燥して風の強い日はできるだけ外出を避けたほうがよいでしょう。どうしてもの場合、マスクや花粉症用のめがねをするなどの防御策も重要です。外から帰ってきたら、髪や顔のまわりに目に見えない花粉がたくさん付いています。したがって、外出後は手洗いやうがいに加え、顔を洗うことも重要な予防策です。性能のいい空気清浄機も販売されていますので、それらを使うのもよいかもしれません。フンを干すと、そこにもたくさんの花粉が付きますので、フンを干した後は表面を掃除機できれいにすると花粉をかなりとることができます。

### 花粉症の治療

このように、いろいろな努力はしてみたけれども、なかなか花粉症の症状がよくなるという方は、アレルギーの薬が必要かもしれません。花粉症に使われる薬には以下のものがあります。

### 抗ヒスタミンや抗アレルギー薬

もともと風邪薬の中に入っている成分で、鼻水やくしゃみ、鼻のむずむず感を抑えます。しかし、頭にも作用してしまうため、体がだるくなったり、眠くなったりするという副作用があります。最近では、これらの副作用が少なくなった薬が多数、出回るようになりました。市販で購入できるものもあります。これらの薬は、風邪薬といっしょに飲むときは、副作用が出やすくなるため注意が必要です。

### 抗アレルギー薬の点眼や点鼻

飲み薬と違って体全体に作用しないので、副作用の少ないのが特徴です。一方で、即効性がなく、効果が出てくるのに時間がかかるので、花粉症がはやりだす少し前から使いはじめなければなりません。

### ステロイドの点鼻や点眼

ステロイドの点鼻は、鼻炎症状の治療としては、もっとも効果的で副作用が少なく、第一選択薬となります。効果が出てくるまで数日かかるので、症状がひどい時は血管収縮薬の点鼻を併用することもあります。血管収縮薬の点鼻は即効性がありますが、3日以上使い続けると、逆に症状がひどくなることがあるので注意が必要です。一方、ステロイドの点眼は、効果は大きいものの、長期にわたって使っていると眼圧が高くなり、緑内障という病気を併発することがあるので、連用することができません。

### 花粉の舌下薬

最近、スギ花粉症の治療として舌下薬が利用できるようになりました。脱感作療法として、以前は注射で行っていたものが、薬を舌下できるようになり、自宅で行うことが可能になりました。数ヶ月にわたり、毎日、薬の舌下を続けます。これは限られた医療機関でしか行うことができず、当院では行っておりません。耳鼻咽喉科などの専門機関で相談ください。

### 妊婦や授乳婦さんの場合

妊娠中や授乳中の場合、使える花粉症が限られてきます。ご心配な方は、気軽にご相談ください。

文責：北村和也



## 医院のご紹介

主に内科・小児科としていますが、育児相談からよろず健康相談まで、ありふれた健康問題に幅広く対応し、必要があれば専門家にご紹介致します。

診療日と診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00-12:30	○	○	○	○	○	○
16:30-19:30 (△14:00-17:00)	○	○	○	×	○	△

休診日：木曜午後、日・祝日、年末年始

## 私たちの理念

私たちは、

- ・患者さんが、いつでも、何でも相談できる
- ・家族の誰でもが相談できる
- ・適切な診ヶ連携、病診連携が構築できる
- ・患者さんにとって最も望ましい対応ができる
- ・予防・診断・治療・リハビリテーションまで気を配る
- ・同じ志を持った若手の養成を支援する

ことを目指し、職員が一丸となって作り上げていきたいと考えています。

勝川ファミリークリニック スタッフ