

花粉症について

今年は寒かったせいか、花粉の飛ぶのが遅かったようですが、それでも2月末頃から花粉症の薬を希望される患者さんが増えました。今年も花粉症の季節の到来です。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、その原因はいまだによくわかっていませんが、喘息やアトピー性皮膚炎のある人、またそれらの家族歴のある方がなりやすいようです。

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。また検査を行っても、避けることができないのであれば、検査しても治療法は変わらないかもしれません。

まずは花粉を避ける

花粉症の治療で最も重要なのは、当たり前ですが花粉を避けるということです。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数多く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掃除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、いろん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。ただし、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数週間かかるので、花粉が飛び始める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。即効性がなく、予防薬としての効果が高いので、調子がよくても定期的に使うことが重要です。効果がでてくるま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。薬局などで購入できる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があるので注意が必要です。また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。

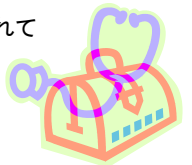
花粉の舌下薬

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、薬を舌下でできるようになり、自宅で行うことが可能になりました。しかし、数年にわたり、薬の舌下を続ける必要があり、治療期間が長期にわたるため、脱落してしまう方もいます。この治療法は限られた医療機関でしか行うことができません。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



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	○	○	○	○	○	×

休診日：土曜午後、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