

スギ花粉のピークを迎える時期になりました。今春のスギやヒノキの花粉飛散量は、全国的に昨年より多くなると予測されていますが、『花粉症』対策は万全でしょうか？

★ 花粉症の人は増加？！

国民病と言われている『花粉症』の患者の割合は、日本人の約25%と言われています。しかし花粉症は意外にも戦後に報告された比較的新しい病気で、次の理由で増加と言われています。

- ① スギ花粉の増加
- ② 排気ガス、大気汚染
- ③ 住宅・オフィス環境の変化（通気性の少ないダニ・カビの温床）
- ④ 食環境の変化（高タンパクや高脂肪の食生活）
- ⑤ 不規則な生活リズム、ストレスの多い生活



★ 治療法

花粉症の治療には、**症状を抑える『対症療法』**と、**完全に治す『根治治療』**があります。強く出ている症状に応じて、まず対症療法である薬物療法(点眼、点鼻薬、内服薬)を行い、薬が効かない場合は手術が検討されます。

＜対症療法＞

① くしゃみ・鼻水：抗ヒスタミン薬

ヒスタミン(化学伝達物質)による刺激を抑制し、くしゃみや鼻水を抑える内服薬 → 即効性はあるが、眠気が出る可能性有り

② 鼻づまり：抗ロイコトリエン薬

ロイコトリエンという鼻づまりの原因物質を抑える内服薬 → 花粉症初期から投与を始めるのが効果的

③ くしゃみ・鼻水・鼻づまり：鼻噴霧用ステロイド薬

花粉症の鼻や目の症状全般に効果がある薬(スプレータイプで1日に決められた回数、鼻の中に噴霧) → 副作用は極めて少ない

④ 目のかゆみ：点眼薬

目に症状が現れている場合に使用 → 眼圧の上昇に注意が必要
花粉飛散開始2週間前より、投与するのが一般的

⑤ 検査で異常がなく、薬が効かない場合：鼻粘膜焼灼(しょうしゃく)手術

(レーザーで鼻の粘膜を凝固させ、アレルギー反応が起こる部位を減らす)



＜根治治療＞

① 皮下免疫療法

花粉の抽出液を、段階的に濃度を上げて注射し、身体に花粉を慣らしてアレルギー反応を抑制する治療法。最低月1回の受診・注射が必要で、最低2年間の継続的治療が必要

② 舌下免疫療法

舌の下に花粉のエキスを置き、2分間保持したあと飲み込み、アレルギー反応を抑制する治療法。ここ数年で普及した新しい治療法で、自分でできるので続け易いのが特徴。皮下免疫療法と同様、最低月1回の受診が必要で、最低2年間の継続的治療が必要

花粉シーズンは始まったばかりです。花粉症の方には辛い季節ですが、ご自身に合った治療法を見つけて、頑張って乗り切りましょう！