



花粉症

花粉症とは

花粉症とは、アレルギー性鼻炎の中でも花粉が原因でアレルギー症状を起こす病気のことであり、季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれます。

症状はくしゃみ・鼻水・鼻づまりのほか、目のかゆみや涙、喉のかゆみといった症状が現れることがあります。

この病気は基本、原因となる花粉の飛ぶ時期にだけ症状があります。しかし、近年では数種類の花粉に反応する花粉症や、ダニや動物など季節に関係のないアレルギーと花粉症の両方に該当するなど、一年中症状があるという人もいます。

花粉の飛ぶ時期や条件

花粉は一年を通してさまざまな種類のものが飛んでいます。

また、飛んでいる花粉の量は地域・天候・風の強さ・時間帯などによって大きく変動します。お出かけの際は天気予報や花粉の飛散予想などを活用し、可能であれば花粉が飛びそうな条件を避けて外出するのも大切です。

代表的な花粉のおおまかな飛散ピーク時期

時期	主に飛散する花粉
1~3月	スギ
4~6月	ヒノキ、イネ
7~8月	イネ
9~12月	ブタクサ、ヨモギ

花粉が比較的多く飛ぶことが予想される条件

- 晴れまたは曇り、前日が雨の次の日
- 気温が高い、湿度が低い
- 午後1時~3時頃 ※地域差あり など

花粉症の薬

花粉症の一般的な治療法は対処療法です。対処療法とは花粉症そのものを治すわけではなく、薬などを服用して症状を抑えることが主な目的となり、点鼻薬や点眼薬(目薬)、内服薬(飲み薬)などがこれに該当します。この場合、症状を抑えているだけ

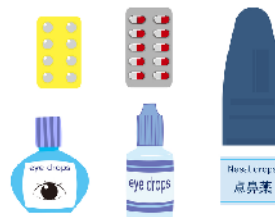
【参考】

- 1) 協和キリン:花粉症ナビ
- 2) 厚生労働省:的確な花粉症の治療のために
- 3) 鳥居薬品:トリーさんのアレルギー免疫療法ナビ

なので、シーズン中に薬の服用をやめるなど治療を中断してしまうとまた症状は再発します。

また、重症な患者さん向けに花粉症そのものを治療する根治療法もあります。これは体を原因物質(アレルゲン)に慣らして、症状を和らげたり、根本的な体質改善が期待できる治療です。現在、花粉ではスギが対象となります。

しかし、免疫療法は治療できる医療機関に限られています。耳鼻科や小児科、アレルギー科などに受診前に確認してみましょう。該当医療機関を薬局でお調べすることもできますので、お困りの際は薬剤師にご相談ください。



日常でできる花粉症対策

花粉を完全に避けて日常生活を送ることは不可能です。しかし、花粉が体に入る量を少しでも減らす工夫をすることで症状が軽くなる可能性もあります。

症状を抑えるために薬をきちんと服用することももちろん大切ですが、衣類や体に花粉を付着したままにしないという対策を行うことも大切です。

基本的な花粉症対策

- 天候や花粉情報をチェックし、なるべく花粉が飛ぶ日や時間帯を避ける
- 外出時にはメガネや防護ゴーグル(コンタクトは控える)、マスク、花粉がつかない衣類・コート(ファーやニットなど毛織物は控える)などを着用する
- 帰宅時はうがい、洗顔、鼻をかむ、玄関の外で花粉を払ってから室内に入る
- ドアや窓を閉め、布団などを外に干さないようにする
- 空気清浄機を使用する
- 薬は症状がひどくなってから服用するのではなく、症状が現れる前や軽いうちから治療を開始する

また、上記対策以外にもすっきりする香りのアロマをマスクに付けたり、花粉の活動を抑える除菌消臭スプレーを使うなどもおすすめです。

お求めの場合は薬局スタッフにお気軽にお声かけください。