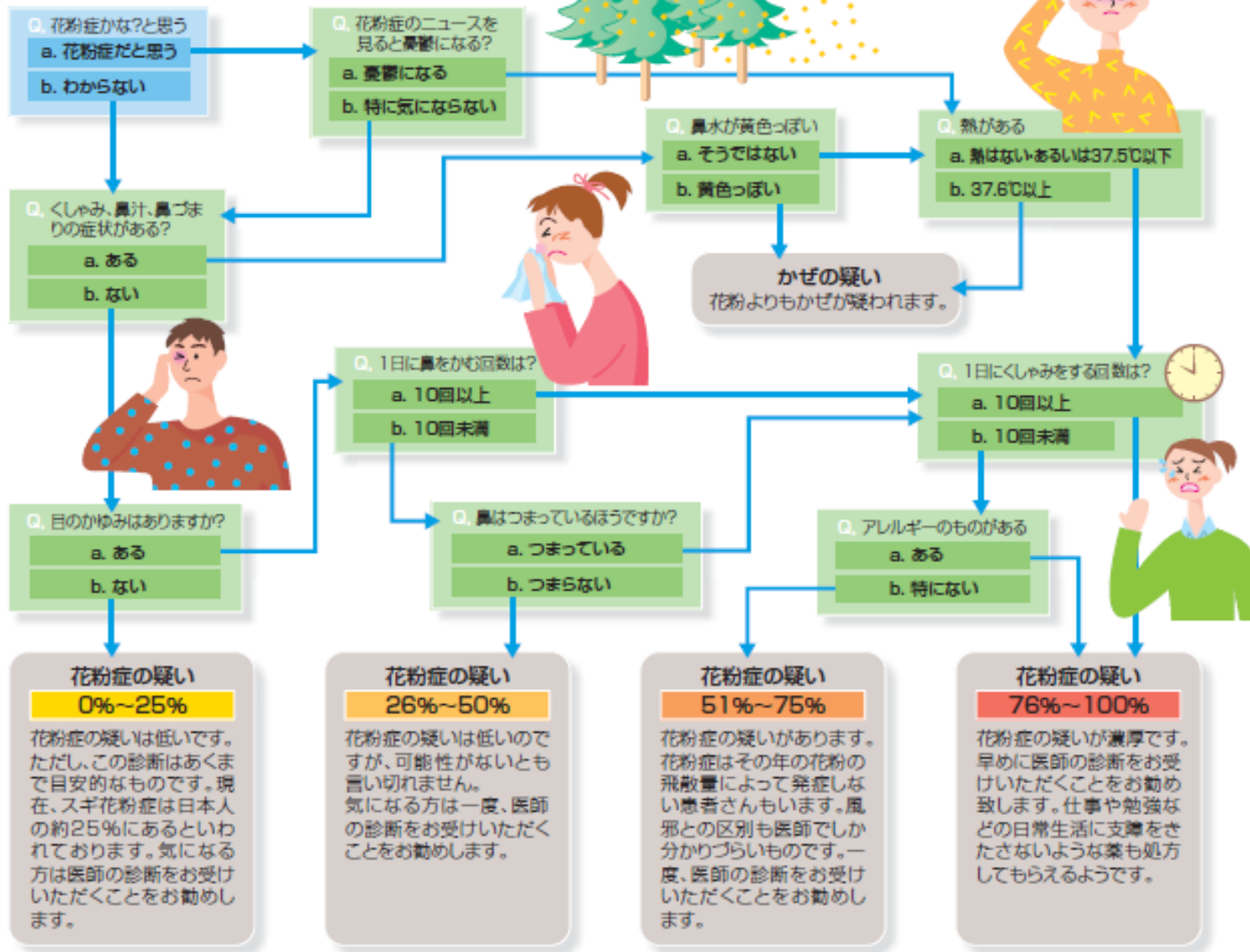


スギ花粉症の有病率は、1998年では約16%でしたが、2008年には約27%に達し、10年間で著しく増加したことが報告されています。4人に一人が発症しており、いわば国民病ともいえます。今回は花粉症について特集します。

あなたは花粉症？簡単な診断をしてみましょう

図1 あなたは花粉症？かんたん診断



もし、花粉症だと思ったら早めの対処がお勧めです

薬局で市販されている薬もありますが、副作用が出るものもありますので、医師や薬剤師に相談されることをお勧めします。「花粉症かな?」と思ったときは、まず医療機関で診察を受け、検査を受けましょう。薬物を花粉症の季節の前から予防的に服用し始める（初期療法）とより効果的です。（今年は2月上旬からスギ花粉飛散開始との予測です。）環境省花粉観測システム「愛称：はなこさん」のサイトで花粉飛散状況を確認することができます。

花粉症の治療法

A. 薬物療法

- ①くしゃみ・鼻水→**抗ヒスタミン薬・マスト細胞安定薬**
ヒスタミンを抑制し、くしゃみや鼻水を抑える内服薬。抗ヒスタミン薬には即効性があり、マスト細胞安定薬は緩やかに効果が現れます。
- 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。
- 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、スプレーする回数は薬の種類によって異なりますが、一日に決められた回数鼻の中に噴霧します。
- ④目のかゆみ→**点眼薬**
目の症状が現れている場合に使用します。

B. 鼻粘膜焼灼手術

レーザーで鼻の粘膜を焼いて、アレルギー反応が起こる部位を減らします。

C. 舌下減感作療法

スギ花粉のエキスを舌下から吸収させ徐々に身体に慣らしします。スギの花粉のエキスを舌の下に入れ、約2分間そのまま含んでから飲み込みます。スギ花粉の飛散する前後は舌下減感作療法を開始できません。翌シーズンにむけて希望する方は、通常花粉飛散のない時期に治療を開始してください。効果は治療を開始した翌シーズンから現れると言われています。

舌下減感作療法は、所定の講習会を受け、登録された医師の処方が必要になる薬です。平成27年5月20日からダニ（ヤケヒョウヒダニ、コナヒョウヒダニ）による通年性アレルギー性鼻炎の舌下減感作療法が保険適応になりました。）
今村病院 耳鼻科で治療可能です。事前にお問い合わせください。
健康管理センターでは、「33項目を一度に測れるアレルギー検査」が受けられます（自費15000円程度）お問い合わせは、TEL0942-84-1238

花粉症のセルフケア

マスク・帽子・花粉対策メガネなどで重症化を防ぎましょう。外出から戻ってきたら花粉をしっかり払い落とし、すぐにうがいや洗顔をしましょう。

※参考：厚生省 「的確な花粉症の治療のために第2版」、環境省花粉情報サイト、NHK今日の健康1月号、産業保健と看護 No.3 など