

花粉症

予防 対策

花粉症はどうしてなるの？

スギなどの花粉に対する抗体が作られ、花粉を異物と認識し、排除しようとするアレルギー反応が生じます。

これにより、鼻水やくしゃみ、鼻づまり、目のかゆみ、のどの痛みなどの症状を起こします。

＼POINT 1／

花粉を避ける

●マスクの着用

通常のマスクでも花粉を70%減少させる効果があるとされています。

●メガネを着用

メガネをしていないときよりも目に入る花粉量は減少します。
また、コンタクトレンズによる刺激が花粉によるアレルギー性結膜炎を悪化させてしまうのでメガネに替えるほうがよいと考えられています。

●花粉が付着しにくい服装

ウールは×
綿、ポリエステルが良い。

＼POINT 2／

室内に花粉を持ち込まない

●手洗い・うがい・洗顔・洗髪

丁寧に洗顔をしないと目や鼻の周囲に付いた花粉が体内に侵入してしまうので注意が必要です。

●換気方法を工夫する

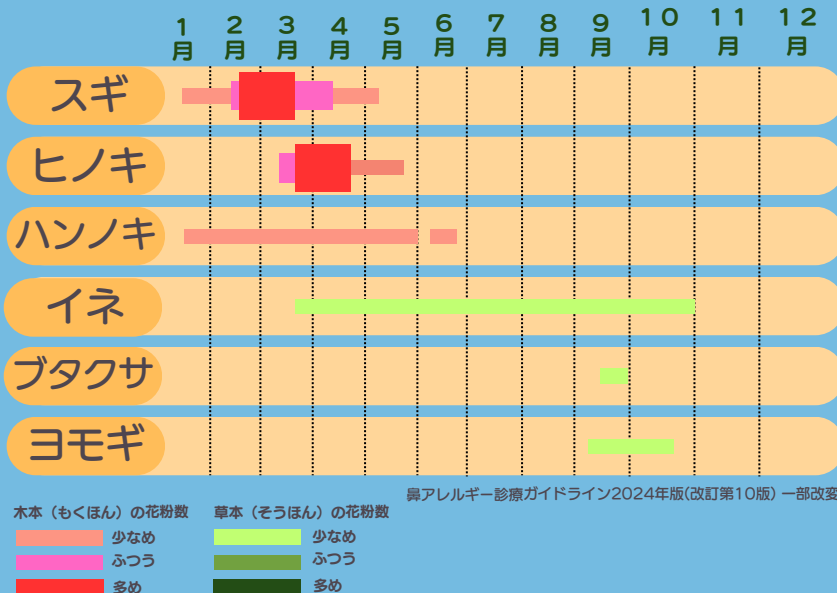
窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンをすることがおすすめです。

●こまめな掃除

床の掃除やカーテンを定期的に洗濯することで室内の花粉を減らしましょう。

花粉症の時期

東海地方の花粉症の時期になります。
草本花粉は、他の地方に比べて少なめの傾向です。



治療法

	飛散開始 (1～2週間前)	飛散中	飛散終了	飛散終了から 次回飛散前
予防行動				
対症療法 ※ 1 (内服薬・点鼻薬・点眼薬)				
アレルギー免疫療法の開始				スギ花粉症のみ

実施を考慮する時期
最も必要な時期

※ 1：内服薬・点鼻薬・点眼薬それぞれを組み合わせ、花粉に反応して出てくる症状を抑えるための治療法です。抗ヒスタミン薬/局所ステロイドスプレー（鼻噴霧用ステロイド薬）などがあります。

外科的治療

●炭酸ガスレーザーによる手術

外来で鼻の粘膜を軽く焼く治療です。

最初のガーゼ挿入時に違和感がありますが、施術自体はほぼ無痛で短時間で終わります。花粉が飛ぶ前に受けると効果的です。

●下鼻甲介粘膜切除

鼻の穴から器具を入れて行い、表面に傷が残りません。

下鼻甲介の骨を除去して鼻通りを改善する手術です。

アレルギー免疫療法

スギ花粉の成分が含まれた薬剤を定期的に投与し、花粉の成分に体が慣れるようにして、スギ花粉が体内に入ってもアレルギー反応が発生しないようにするための治療法です。（当院では小児科で対応しています。）

