

熱田小児科クリニック 掲示版




















2月のテーマ 『花粉症』

(医)熱田小児科クリニック「ひまわり」スタッフ

☆くしゃみ、鼻水、鼻づまりといった鼻症状に悩まされる「アレルギー性鼻炎」。このアレルギー性鼻炎には、ダニやペット、カビが原因で起こる「通年性アレルギー性鼻炎」と主に花粉が原因で起こる「季節性アレルギー性鼻炎」があります。

☆「季節性アレルギー性鼻炎」はいわゆる「花粉症」と言われているものですが、「花粉症」といえば、冬から春にかけての「スギやヒノキの花粉症」が最も一般的で、毎年辛い症状に悩まれている方も多いと思います。ところが、花粉症の原因となる花粉はスギやヒノキだけではありません。春先から飛び始めるものや秋に多い花粉など、季節によって飛ぶ花粉が異なり、花粉症の原因となる植物は60種類以上あるとされています。

☆毎年、同じ時期に鼻症状が現れる方はその時期に飛んでいる花粉が原因の「花粉症」の可能性が高いと言えます。花粉の種類が何であれ、花粉の症状はとてつらく、日常生活にも様々な影響を及ぼします。とはいえ、生活の中で少しの工夫で、少しでも快適な毎日を送ることもできるのです。

植物名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ												
ヒノキ												
イネ科												
ブタクサ												

花粉症対策のポイント

①朝の花粉情報のチェックを習慣にしましょう。

花粉の飛散量は、毎日異なり、その飛散量によっても症状が変わってきます。今は、テレビやラジオなど様々なメディアやインターネットから簡単に花粉の飛散予測などの花粉情報を知ることが出来るので、それを上手に利用することで花粉症対策の第一歩といえます。毎日、朝、花粉飛散予測のチェックを習慣化することで、外出を避けるなどその日の花粉対策をとることができます。

②マスクとメガネは必需品です。

鼻から入る花粉を防ぐためにマスクはとても効果的です。鼻の粘膜についた花粉を調べた実験では、花粉の数がマスクをしない時に比べ、普通のマスクでは、約3分の1、花粉症のマスクでは、約6分の1に減ったという結果も出ています。マスクは、自分の顔のサイズに合ったサイズを選ぶようにしましょう。外出する際、必ずつけることが大切です。

また、メガネも効果が期待できます。

③帰宅時、花粉を払い落して家に入ったら、その先がほんとうの花粉対策になります。

この時期に外出すると、衣服や帽子、かばんなどに相当な花粉がついています。そのまま家に入ると、大量の花粉を家に持ち込むことになってしまうので、玄関先での花粉の払落しは必須です。しかし、実際には顔や手にもたくさんの花粉がついています。これらの花粉をしっかりと取り除くためにも手洗い、うがい、洗顔などついた花粉を洗い流すことが非常に重要です。

④ペットの花粉対策も忘れずに！

天気の良い昼間にマスクやメガネなどの花粉対策をして犬の散歩をしている方をみかけます。ペットは人間よりも地面に近いところで生活しており、全身が毛で覆われているため、地面に落ちた花粉がつきやすく、散歩後のペットは毛の中は相当量の花粉がついています。ですから、散歩後のペットのしっかりと花粉を取り除くことが必要です。花粉を家の中に持ち込まないために、玄関前でのブラッシングでしっかりと払い落とすことがとても大切です。また、この時期は散歩の時間を飛散量の少ない時間にしたり、花粉の少ないルートを選ぶようにしましょう。

⑤初期療法で、花粉症対策はバッチリ！

初期療法とは、花粉症に対する治療法の一つで、スギ花粉飛散初期の症状がない時期、また、あってもごく軽度の時期から治療を開始する方法です。使用する薬によって内服を始める時期が異なってきますので、医師とよく相談しましょう。

アレルギー免疫療法について

これまでのアレルギー疾患に対する治療は、現れた症状を抑える治療(対症療法)が主でした。たとえば喘息では、吸入薬や抗アレルギー薬を使って気管支の炎症を抑制し、発作が出た時に気管支を拡張させる薬を使うことで、症状を和らげることができます。また、花粉症では、くしゃみや鼻水の症状を薬で抑えることができます。しかし、残念ながら、これらの対症療法では、喘息や花粉症を根本から「治す」ことはできません。これらに対してアレルギー免疫療法は、体のアレルギーに対する反応(免疫反応)を変えることで、体に免疫力をつけてアレルギー反応を起こしにくくするという、全身的・包括的かつ根本的な治療法です。アトピー型喘息では、臨床症状と気道過敏性を改善させ、薬物減量効果を有することが証明されています。小児であれば、喘息の治癒する確率を上昇させます。アレルギー免疫療法はアレルギー疾患に対して、自然経過を修飾する可能性のある唯一の治療法です。

当クリニックでは、スギ花粉症に対して舌下法または皮下注射法でのアレルギー免疫療法による治療が可能です。