



# 本当につらいですね、花粉症の季節。

## 花粉症は突然やってくる

いまや「国民病」とも言われるスギ花粉症は、まさにシーズン真っ只中で、日本中で多くの方が様々な症状に悩まされています。



ご存知のとおり、花粉症とはアレルギー疾患の一種で、吸い込んだ花粉を体が「異物（ヒアレゲン）」と判断し、過剰な防衛反応（アレルギー反応）を起こすことにより、「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」「倦怠感」といった症状が現れます。ただし、吸い込んだ花粉の絶対量と発症の関係性については個人差が大きく、ある日突然、花粉症にかかってしまう方もいらっしゃいます。

花粉症の代表的な症状は、風邪の初期症状とよく似ていますが、「目のかゆみ」や「充血」等の症状が続く、発熱はないのに前述の症状が治まらない、などの場合には、花粉症の疑いもありますので、早目にお医者様の診断を受けようとお勧めします。

## 日頃から心がけたい花粉症対策

すでに花粉症を発症している方は、次にあげる花粉症対策をご参考いただき、つらい症状を少しでも緩和なさってください。

### 一、花粉を防ぐ

外出時はマスクやメガネなどで花粉の侵入を極力防ぎ、帰宅したら必ず洗顔・洗眼を行いましょう。また、花粉が付着しやすいウール素材の服を避けるなどの工夫も効果的です。



### 二、花粉を家に入れない

ドアや窓を開け放しにしない事が肝心です。

また、飛散量の多い日には洗濯物は室内干しにし、布団を干す場合には、取り込む際に花粉の付着に十分注意しましょう。

### 三、室内の掃除をこまめに

室内で快適に過ごす為には、こまめな掃除が欠かせません。また、空気清浄機を目や鼻の高さに置いておくのも効果的です。

### 四、お風呂の効能

症状がたつくと、不快感が続く時には、ゆっくりお風呂に入つてリラックスしましょう。体についた花粉を洗い落とすこともできますので、心身ともにすっきりします。

## 花粉症のお薬について

花粉症の症状や程度は、人によって様々ですが、お薬もお一人お二人の症状や生活に合わせて処方されます。通常、花粉症の治療には、内服薬と、点眼薬や点鼻薬などの外用薬が併用されます。

点眼薬や点鼻薬は、主に、内服薬だけでは対処しきれない目や鼻の症状を、局所的に治療する為に用いられます。一般的に内服薬よりも副作用が現れることが少なく、特に症状がひどい時などは、数種類のお薬を併用することで対処します。

花粉症のお薬には、内服薬、外用薬ともに「抗アレルギー薬」「抗ヒスタミン薬」「ステロイド薬」といった種類があります。

花粉症の初期段階や症状の軽い時に最も多く処方されるのが、「抗アレルギー薬」です。これは花粉の飛散が始まる2〜3週間前から、症状が治まる時期まで、使用を続けるのが効果的です。

一方、「抗ヒスタミン薬」は、「抗アレルギー薬」に比べて即効性があり、症状がひどい時に主に用いられます。ただし、抗ヒスタミン系の内服薬には、副作用として、「眠気」「口の渇き」「だるさ」などの症状が現れることがあります。

で、服用するタイミングには十分な注意が必要です。

また、さらに症状が重い場合は、「ステロイド薬」が処方されます。

「抗アレルギー薬」「抗ヒスタミン薬」「ステロイド薬」といったこれらのお薬は、症状によって使い分けたり、組み合わせで使用します。近年は、内服薬でも眠気などの副作用を抑えたお薬が開発されてきていますので、お薬を敬遠されている方も一度お医者様に相談してみてもいいかでしょうか。



花粉症は一度発症してしまうと長い付き合いとなる病気です。毎年のつらい季節を少しでも上手に乗り切りたいですね。



## 色々な花粉症と季節

一般的に「花粉症」の原因として知られているのは、スギ花粉ですが、この他にも様々な植物の花粉がアレルギー症状の原因となります。花粉の飛散する時期も植物ごとに異なり、人によっては複数の花粉に対してアレルギーを起こしてしまう場合もあります。その為、実に半年以上も花粉症に悩まされる方もいらっしゃいます。

下の表に、日本での花粉症の原因となる代表的な植物名と、その飛散時期をまとめましたので、ご参考いただき、気になる症状のある場合はお医者様にご相談下さい。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ												
スギ												
ヒノキ												
スズメノテッポウ												
カモガヤ												
ハルガヤ												
オオアワガエリ												
ブタクサ												
ヨモギ												
カナムグラ												
アキノキリンソウ												

木類 ■ 草類 ■

また、この他にも、インターネットでは、その日の花粉飛散状況などを調べることも出来ますので、是非ご利用下さい。

**おすすめサイト** 「いきいき健康 NIKKEI NET 花粉情報」

HPアドレス <http://health.nikkei.co.jp/kafun/>

## 花粉症対策関連製品

**健康茶**

- ・甜茶(てんちゃ)
- ・しそ
- ・シジュウム

**にがり**

ミネラル類を豊富に含む「にがり」

**乳酸菌飲料**

季節の変化に敏感な方に機能性乳酸菌飲料

**のど飴**

**つぼシール**

**花粉症用マスク**

関連製品に関するご質問、取り扱い等につきましては、お気軽に各薬局受付までおたずね下さい。