

花粉症対策の常識の巻



情報は日々新しくなってゆくもの。

でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？

このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

監修
日本医科大学大学院医学研究科
頭頸部感覚器科学分野
教授 大久保 公裕



花粉症治療の

今と昔

昔

症状がひどくなっ てから病院へ

マスクやメガネで
ガマンします



今

早めの治療で 症状を軽減



花粉の飛散情報が
出たら病院へ。
早めの対策が大切です

くしゃみや鼻水などの症状がひどくなつてから、病院に駆け込んでいませんか？ 実は、**花粉が飛び始める前から治療を行う「初期療法」**が、今の花粉症治療の基本となっています。

花粉症の症状は、くり返し花粉を吸い込んだり浴びたりしているうちに、鼻や目の粘膜がどんどん敏感になって、悪化します。でも、**シーズン前や症状が軽いうちから前もって薬を服用しておけば、発症時期を遅らせ、ラクにする効果が期待できます。**特に、毎年重い症状でつらい思いをしている方には初期療法がおすすめです。

ただし、薬を飲んでいただけとしても、大量の花粉が体内に入れば、症状を抑えきれなくなってしまうです。そうならないようにするためにも、セルフケアもしっかり行いましょう。

「シーズン前からの治療」で 花粉の季節がラクになる?!

花粉症をラクにするコツ → 「病院での治療&セルフケアの両立」がポイント

■ 病院でのメディカルケア

花粉が飛び始める1週間ほど前から、花粉のシーズンが終わるまで、抗アレルギー薬を服用。症状が出た時には、症状に合う別の薬を加えて、症状をやわらげます。

花粉症の薬にもジェネリックがあります。
医師・薬剤師に相談してみましょう！

■ 市販薬の利用という手も

症状が軽い場合は、市販薬を利用する方法もあります。医療用と同じ有効成分を含む効き目の高い市販薬（スイッチOTC）もありますので、薬剤師や登録販売者に相談してみましょう。

*いろいろ試しても効かない、2週間飲んでも効果が出ないなどの場合は、医療機関を受診することをおすすめします。

■ 日常生活でのセルフケア

外出時

外出時は**マスクとメガネを着用**し、鼻と目の粘膜を守る。症状が悪化するのを防ぐため、コンタクトレンズは避けたほうがよい。

室内対策

室内の花粉対策は**こまめな掃除が基本**。湿気を吸うと花粉は下に落ちるので、加湿器を利用し、掃除機や濡れぞうきんで掃除すると○。空気清浄機を使うと、漂っている花粉を除去できる。

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ予防のため、花粉症の方であっても換気は必要です。**窓を開ける幅を10cm程度にし、レースのカーテンを**することで、入ってくる花粉の量を減らせます。



根治療法にも変化が… 舌の裏で薬を溶かして 花粉症を治す?!



「初期療法」が対症療法である一方、薄めた花粉エキスを投与し、アレルギー反応自体が起こらないようにする「アレルギー免疫（減感作）療法」もあります。この投与の仕方にも変化が生まれています。

以前は注射による方法でしたが、近年は錠剤を舌の裏で溶かす「**舌下免疫療法**」が主流になりつつあります。口の粘膜から花粉エキスを吸収させ、からだを花粉のアレルゲン（アレルギーの原因物質）に慣れさせることで、症状が出るのを防ぐ、あるいは大幅に抑えることが可能です。最低2年はかかりますが、試してみたい方は医師に相談してみるとよいでしょう。