

花粉症の予防と対策

1. 花粉症はなぜ起こる？

花粉症とは、目や鼻から入ってくる花粉が原因で起こるアレルギー反応。

日本で最も多いのは、2-5月に多く飛散するスギとヒノキの花粉症。

しかし、アレルギー体質に人が増えるに伴って、通年病になりつつあります
花粉症になる人とならない人の違いは、**体質や生活習慣、食生活、住環境、さらされる花粉の量**によって違うことがわかっています。

2. 花粉症の症状

目・鼻以外の症状

- ・頭痛
- ・微熱
- ・だるさ
- ・かゆみなどの皮膚症状
- ・のどの痛み

目の症状

- ・涙がでる
- ・充血
- ・かゆみ

鼻の症状

- ・鼻水
- ・鼻づまり
- ・くしゃみ



☆風邪との違い

- ・サラサラした透明な鼻水が出る
- ・熱が出ていない
- ・症状が1週間以上続き、改善がない
- ・晴天や外に出ることで悪化する

3. 花粉症の治療

- ①飲み薬 体のアレルギーを抑える
- ②点眼薬 目のかゆみを効果的に抑えることができる
- ③点鼻薬 鼻水・鼻づまり症状に直接効果が期待できる
- ④舌下免疫療法 スギの花粉から抽出した薬を舌の下にたらし、体を慣らしていく治療。
時間がかかるため遅くとも12月中旬までには開始する必要がある
保険適応で年間1万程度＋診察費、検査代の費用負担。

最新治療！

☆病院受診の目安

市販薬では症状が抑えられない

鼻水が黄色くなってきたり鼻詰まりが解消しない→副鼻腔炎になっている可能性

4. 脱アレルギー体質への生活改善

食生活	・乳酸菌、魚、玄米、海藻類などを意識して食べる ・甘いもの、揚げ物、刺激物を避ける ・和食を中心として食事に切り替える
睡眠	・睡眠時間をしっかり確保する ・寝具や寝室の掃除をこまめに行う
生活	・38-40℃の低めの温度で入浴する（できれば帰宅後すぐに） ・花粉症シーズンも、室内の運動は積極的に取り組む