

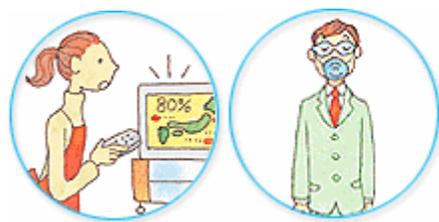
暖かな春を目前にして、花粉症のシーズン到来です。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみに悩まされている方はいらっしゃいませんか？今回は、『花粉症』についてのお話です。

【花粉症とは？】

花粉症とは、植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。原因となる植物はスギやヒノキがよく知られていますが、日本では約60種類の植物により花粉症を引き起こすと報告されています。花粉の飛散する季節は、植物により違うため、春だけでなく夏や秋の花粉症があります。春の花粉症は、スギやヒノキなどの木の花粉のシーズンですが、夏や秋の花粉症は、身近にある雑草の花粉のシーズンです。春の花粉症は、2月頃から始まり、5月末頃まで続きます。

【症状を軽くするために】

つらいシーズンを乗り切るためには、なるべく花粉が体に入るのを防ぎ、症状が強くないように自分で工夫することも重要です。



テレビなどの気象情報・花粉情報に注意し、花粉が多い日の外出には特に注意しましょう。外出時は、メガネやマスクをつけましょう。



窓やドアはできる限り閉めて、室内への花粉の侵入を防ぎましょう。掃除もこまめに行って、花粉を取り除きましょう。

外に干した洗濯物や布団は花粉をよく落とし、寝ている間の症状悪化につながる可能性があります。



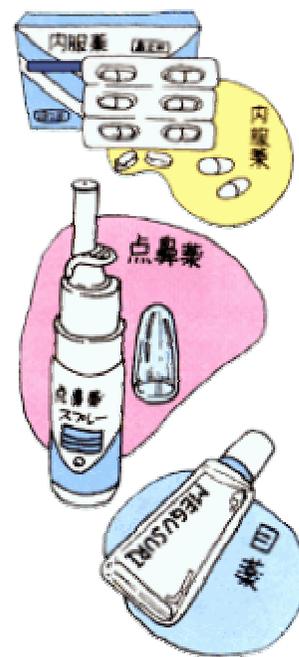
ペットや帰宅時に衣服についてた花粉を室内に持ち込まないためにも玄関でおとすようにしてください。



帰宅後は、必ず手洗いやうがいを毎日の習慣として、心がけましょう。まだまだ寒い日が続きます。花粉症予防だけでなく、風邪予防にもなります。

【花粉症の治療薬】

アレルギー疾患である花粉症は、短期間で治すことはできません。それでも薬でつらい症状を少しでも楽にすることはできます。花粉症の薬には、内服薬・点鼻薬・目薬（点眼薬）があり、点鼻薬は鼻の粘膜の充血やはれを抑え、鼻のとおりをよくします。点眼薬は、目のかゆみや充血をやわらげます。薬の種類については、代表的なもの以下の3種類です。



抗アレルギー薬

かゆみの原因物質（ヒスタミン）の発生を予防します。即効性はなく、効果がでるのに飲み始めてから数日から2週間ぐらいかかります。花粉症のシーズンが始まる2週間ほど前から使用し始めることで花粉症を予防、症状を軽減する作用があります。すでに使用されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

抗ヒスタミン薬

出てしまったかゆみの原因物質（ヒスタミン）が体内で悪さをするのを抑え、抗アレルギー薬と比べ、即効性があります。しかし、眠気がでてしまうこともあります。内服薬でどうしてもねむくなってしまふ方は、寝る前に服用したり、眠気の誘発が弱めのお薬もありますので、医師や薬剤師に相談してください。抗ヒスタミン薬の点鼻薬は、眠気が少ないという利点があります。

ステロイド薬

症状を早く抑えたいときや症状がひどくて我慢できないときに、医師の診療と検査のもと用法用量を守り、使用してください。



最近では、一般の薬局やドラッグストアで多くの花粉症の薬が販売されており、気軽に購入でき、ある程度の症状をやわらげることができます。しかし、毎年花粉症になる方や症状が改善しない方は、早めに医師に診てもらい治療計画を立てることが大切です。また自分の症状の原因が花粉症なのか分からない場合にも医師の診察によって正確な判断を受けることをお勧めします。医師の指導や治療を受け、花粉シーズンをのりきりましょう。