



アストの健康たより

春だ！花粉症対策！！

令和3年3月号



少しずつ暖かくなり春が待ち遠しい今日この頃ですが、花粉症の方にとってはつらい季節がやって参ります！

2021年の花粉飛散量は2020年比で全国平均では160%ほどになるという予想が出ているそうです。中には、200%を超えそうな場所もあり、「今年は昨年に比べて花粉の飛散量が多い」と言えるそうです。

原因は前年の夏の天候にあり、夏の天候は翌年の花粉に影響するとされます。昨年は長雨や大雨、8月の猛暑など極端な天候がありましたが、これらが花粉症を起こすスギなどの雄花の生育に関わっていくそうです。

また、「スギは樹齢30年を超えると花粉の生産能力が高くなる」とも言われ、戦後に植えられたスギやヒノキが大量の花粉を飛散するようになったという背景もあるとのこと...特に2月の末から3月にかけて花粉の飛散量が多くなると予想され、すでに発症している人も、まだ花粉症になっていない人も今年は要注意のようです。そこで大切なのが花粉症対策です！！

(1) 花粉を浴びない！

- ①花粉情報を活用して、飛散の多い日や時間帯には外出を控える。
- ②外出時にはマスクやメガネのほか、帽子やスカーフを着用する。
- ③花粉のつきにくいツルツルした素材の衣服を着用し、ウールの服は避ける。
- ④帰宅時には玄関先で花粉を払い落とし、うがい、手洗い、洗顔をして鼻をかむ。
- ⑤花粉が家の中に入ってこないように、窓やドアの開閉は短時間で行う。
- ⑥床に落ちた花粉を舞い上げさせないように注意しながら掃除を行う。
- ⑦飛散量が多い日には、ふとんや洗濯物の外干しを避ける。
- ⑧加湿器を使用する(湿度を40%以上に保つと、花粉を捕捉して床に落としてくれるそうです)



(2) 花粉症にはより良い治療があります

① 飲み薬

飲み薬の種類によって治療の目的となる症状は異なります。くしゃみ・鼻水の治療への使用や、鼻づまりが強い「鼻閉型」の病型に使用されたり、初期療法にも用いられます。またアレルギー免疫療法*として、舌の下に投与する治療薬が用いられる場合もあります。



② 点鼻薬

くしゃみ・鼻水・鼻づまりの症状が強い患者さんには、鼻噴霧用ステロイド薬が使用されます。単独での使用だけでなく飲み薬と併せた使い方もあり、その組み合わせは症状に応じて変わります。



③ 目薬 (点眼薬)

目の症状に対しては、主に目薬(点眼薬)が処方されます。抗ヒスタミン作用のある成分を含む点眼薬や、ステロイドを含む点眼薬がありますが、ステロイドを含む点眼薬は症状が重いときのみ一時的に使用するのが一般的です。

④ 注射

通常の治療を行っても症状が重い方に使用する薬剤やアレルギー免疫療法があります。

花粉症の原因となっているアレルギー(抗原)エキスを、舌の下や注射による投与により体の中に少量ずつ取り入れることで、逆にアレルギーへの反応を弱めていく治療法です。3年以上の長期間にわたって治療を受けると有効性の持続が期待できます。なお、対象となる花粉の種類は、現時点ではスギ花粉のみです。



出典:鼻アレルギー診療ガイドライン作成委員会

:鼻アレルギー診療ガイドライン通年性鼻炎と花粉症 2020年版(改訂第9版),

参考:2021年の花粉飛散量予想 出典:ウェザーニューズ 2021年1月28日発表資料