

つらい花粉症

何か良い治療法がありますか？

ありますか？

花粉症の最新治療情報



監修

川崎医科大学附属川崎病院
耳鼻咽喉科 秋定 健 部長
岡山市北区中山下2-1-80
TEL.086-225-2111

A

症状を抑える手術や根本的な治療法も

鼻水・鼻づまり・くしゃみなど花粉症の症状を抑えるための抗ヒスタミン薬などの服用は、あくまでも症状を軽減する対症療法です。そのため、症状が続く限り薬を飲み続ける必要があります。近年は、効果が高く副作用の少ない第二世代抗ヒスタミン薬や、眠くならない漢方薬なども登場しています。

そうした薬での治療で回復しない方や、たびたびの通院が困難な方には、1回の治療で症状が治まり、平均1年間の効果が期待できるアルゴンプラスマ凝固装置（APC）を使った治療が適して

います。高周波凝固（いわゆる電気メス）とアルゴンガスを組み合わせた装置を用い、鼻粘膜を凝固させる手術で、麻酔時間を含め30分程度で終わります。鼻づまりなら約80%、鼻水・くしゃみでは60~70%の人に改善が見られます。保険適応なので経済的負担が少なく、繰り返し受けることも可能です。

また、今年4月には、スギ花粉が原因のアレルギーに限りませんが、自宅ですでける舌下免疫療法が保険適応となる見通しです。この療法は、1日1回、舌下にスギ花粉のエキスを垂らすというものです。治療開始はスギ花粉の飛んでいない時期に限られ、2年間は続けなければなりません。根治する人も少なくありません。

予防

「吸わない・浴びない・持ち込まない」が基本

花粉症の症状を抑えたい人も、今後ならないようにしたい人も、花粉との接触を避けることが最も重要です。

1 外出を控える。



2 外出時には、マスクや帽子、メガネなどを着用する。

3 目が細かく花粉が付着しにくい衣類を着用する。



5 帰宅後は、洗顔やうがいなどをして花粉を洗い流す。

4 帰宅時は、衣服をはらい花粉を落として家に入る。



6 洗濯物や布団は、なるべく室内に干す。



7 天気がよく、風の強い日は、窓を開けない。

症状を抑えるためには、睡眠をよくとり、深酒を控えるなど、生活習慣を見直し、正常な免疫機能を保つことも大切です。

原因

花粉症は、さまざまな花粉が引き起こすアレルギー反応

花粉症は、人の身体の中にある抗体が花粉に反応して起こすアレルギー性鼻炎の一種。今や4人に1人がスギによる花粉症と言われていますが、岡山県ではヒノキによる花粉症も多く見られます。そのほか、イネ科のハルガヤやカモガヤ、キク科のブタクサやヨモギなど、1年を通じてさまざまな原因植物が認められています。

従来はその発症は思春期以降とされてきましたが、最近では2~3歳で発症することもあるので注意が必要です。くしゃみ、鼻水、鼻づまりといった風邪に似た症状で、熱がなく目のかゆみがある、一定期間のみ症状が現れるといった場合は、早めに専門医の診察を受けましょう。

●主な花粉症原因植物の開花期

植物名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属												
スギ												
ヒノキ科												
イネ科												
ブタクサ属												
ヨモギ属												
カナムグラ												