

2

花粉症を予防する

例

年よりも少ないと言われていたものの、花粉症対策には、やはり予防は欠かせません。予防や治療というと、まず薬物療法を考えがちですが、それと平行してセルフケアが必要です。スギ花粉症は、通年性のアレルギーと違い、スギ花粉が原因としてはつきりし

ているので、接触しないようにするのが一番です。帰宅時に衣服をはたくとか、拭き掃除をまめに行うなどにも必要ですし、マスクやメガネ等は、高い予防効果があることが証明されています。薬物療法についても、予防段階からの抗アレルギー剤の内服は、



①発症を遅らせる、②本格飛散後の症状を軽減することから、本格飛散の2週間前(2月上旬までに服用開始するのが効果的です。どうしても症状がないと様子を見てしましますが、予防からはじめることをおすすめしています。

3

花粉症を治療する

症

状が実際に出てきた場合、基本的には、抗アレルギー剤、抗ヒスタミン剤の内服や、外用薬(点鼻薬、点眼薬)を組み合わせて処方しています。抗ヒスタミン作用の強い薬は、鼻水、くしゃみなどに即効性がありますが、眠気口の渇き等の副作用が強い傾向があるので、本人の症状に適した処方方を心がけています。内服薬が効かない、内服薬を服

用するのが煩わしい等で、他の治療はないだろうかと考えている方には、レーザー等を使用した鼻粘膜焼灼術を行う方法もあります。鼻閉で困っている方には効果的で、局所麻酔の後、約30分程でアレルギー反応を起こしている鼻粘膜を焼いて反応を起こさなくする方法です。外来で短時間で処置できて、内服薬の減量も可能ですので、興味がある方は、ぜひご相談



ください。効果の持続時間はまちまちですが、おおよそ1年弱で8割程の方に効果があるといわれています。

その他にも、鼻中隔矯正、下鼻甲介切除といった、鼻閉の原因となっているものを、直接切除するような手術もあります。

以上が当院で行っている主な治療ですが、その他にも治療法はありますので何でもご相談ください。

静岡県の花粉情報

今でこそ多くの花粉情報が新聞やテレビで報道されていますが、静岡県では全国に先駆けて花粉飛散調査を行い情報提供がなされてきました。最新の花粉情報は、静岡済生会病院のホームページで提供している静岡県花粉症調査委員会による報告を参考にしてください。



<http://www.siz.saiseikai.or.jp/~jibika/kafun.html>

どの治療法が一番いいの？

まさに人それぞれです。耳鼻科ではご本人の体質と希望に応じていろいろな方法を使い分けていますので、ぜひ一度ご相談ください。

体質を改善する注射があると聞きましたか？

減感作療法と言われるもので、スギなら何万倍にも薄めた溶液から少しずつ濃いものに変えて、徐々に体を慣らしていく方法です。現在のところ、花粉症に対する唯一の根治的療法といわれています。しかしこの療法は効果を得るのに数年かかることなどから、実際にスギ花粉症に対して行っている方は少ないようです。