

その症状花粉症かも…？！

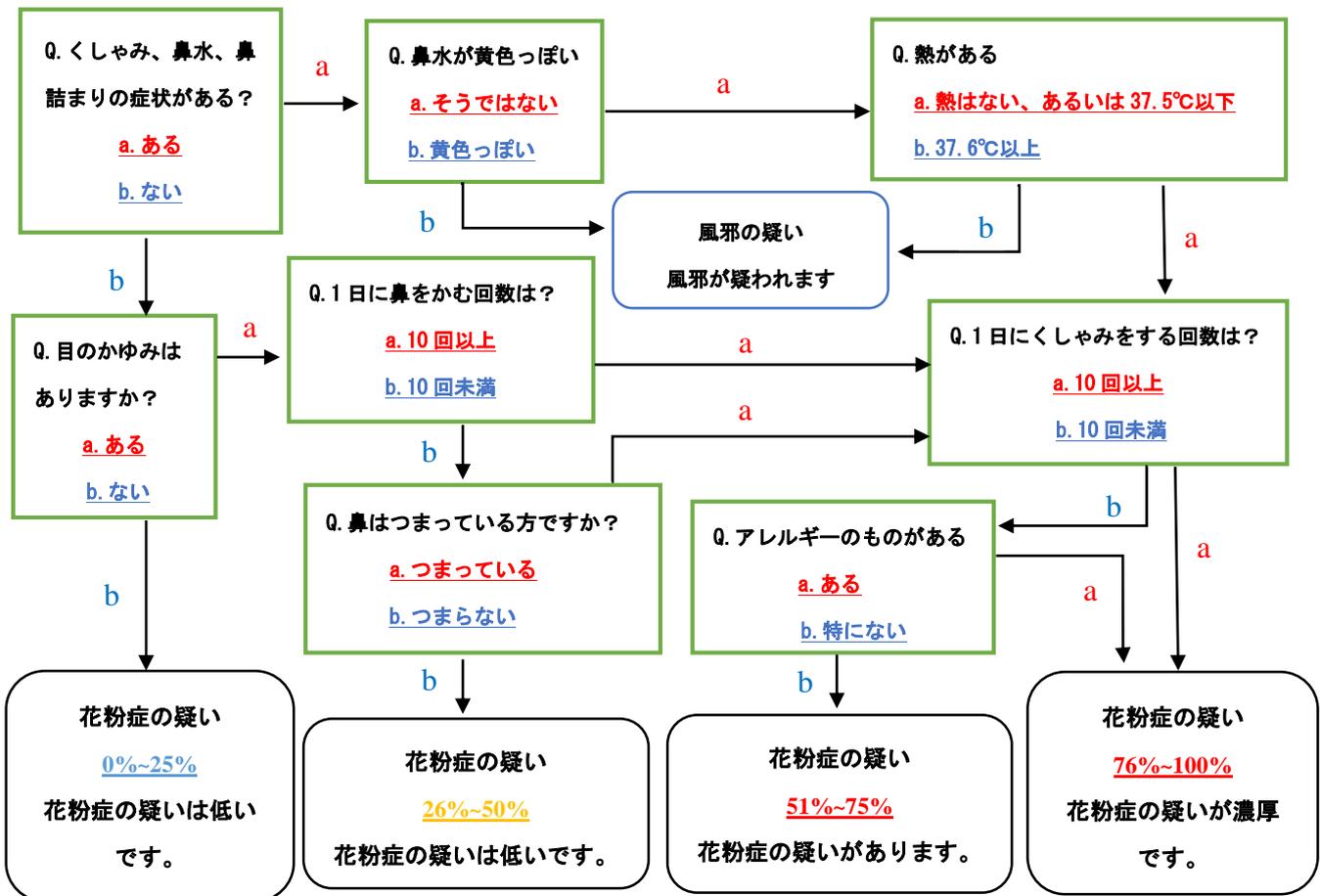
1 : はじめに

春先になると鼻水や鼻づまり、目のかゆみなどが現れることはありませんか？その症状、花粉症かもしれません。現在、日本人のおよそ 4 人に 1 人が花粉症と言われています。花粉症はさまざまな花粉で発症しますが、その代表的なものが 2~4 月に飛散するスギ花粉です。今回はスギ花粉に対する治療法、セルフケアについて紹介します。

2 : 花粉症セルフチェック

まずは自分の症状をチェックしてみましょう

Start



※この診断はあくまで目安的なものです医師の診断を受けていただくことをおすすめします。

3: スギ花粉症の治療

治療法は基本的に対症療法と根治療法の2つに分類されます。

対症療法：抗ヒスタミン薬、抗ロイコトリエン薬、化学伝達物質遊離抑制薬などの内服薬や点鼻薬、点眼薬があり、これらを組み合わせることでくしゃみや目のかゆみなどの症状に応じて薬が選択されます。

根治療法：皮下免疫療法と舌下免疫療法があり、これらはアレルギー療法(減感作療法)とも呼ばれています。花粉エキスを投与し、花粉抗原に対して免疫を獲得することでアレルギーへの抵抗力を強くする方法です。

減感作療法	皮下免疫療法 治療用標準化アレルギーエキス皮下注	舌下免疫療法 シダキュア®スギ花粉舌下錠
投与経路	皮下注射(通院時) 	舌下錠(毎日) 
メリット	<ul style="list-style-type: none">・通院するだけで、毎日欠かさずお薬を飲まなくてよい・通院の間隔を徐々に延ばすことができる(最長2~3ヶ月に1回)・ダニ・スギの同時治療が可能・長い目で見てトータルの医療コストを削減できる	<ul style="list-style-type: none">・2~4週間に1回の通院で済む(自宅でできる)・注射の必要がない・全身反応(喘息、蕁麻疹など)の確率が低い
デメリット	<ul style="list-style-type: none">・始めのうちは通院回数が多い・注射での投与(痛みを最小限に抑える細い針を使用)・ごく稀に、全身反応(喘息、蕁麻疹など)が起こる場合がある	<ul style="list-style-type: none">・毎日、自宅で服用しなければならない・今のところ、ダニ・スギ併用を推奨されていない・治療間隔を延長できない

※舌下錠とは、飲み込んだり、かみ砕いたりせず、舌の下に入れて溶かして使用する薬

4: 花粉症のセルフケア

- ・花粉症を正しく予防するためには、外出する際にマスク、めがねをして花粉を少しでも体の中に入らないようにすることが重要です。
- ・花粉飛散が多いときには不必要な外出は避け、家にいる場合でも花粉飛散の多いときには窓の開け閉めを最小限にすることを心掛けましょう。
- ・外出する際は羊毛類の衣類のような花粉のつきやすい服を着ることは避け、家に入る前に花粉を落とすようにしましょう。
- ・外出から帰宅後は、すぐに顔を洗い、手洗いやうがいをするようにしましょう。

★当院でも耳鼻科でシダキュアの治療を行なっていますので、興味があればご相談ください。

引用文献：

<https://kamiaoki-moriclinic.jp/module/img/pdf/file3.pdf>

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000077514.pdf>

<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/ookubo.html> 文責：福田稜(実習生)、葛西樹里