

薬局から一言！

花粉症について 花粉症は、アレルギー疾患の一つです。

● 花粉症はどうして増えた？

- ・特にスギに関しては、最近、外国からの安価な材木が輸入され、伐採されず放置されている。
- ・車の排気ガスなどの空気中の化学物質と花粉が反応を起こしている。
- ・食生活の欧米化（動物性脂肪、タンパク質が中心）でアレルギーを発症しやすい体質となり、その上、ストレスの多い現代社会でより起こしやすくなっている。

● 花粉症の4大症状

- ◇ くしゃみ ◇ 鼻水 ◇ 鼻づまり ◇ 目のかゆみ…（最も特徴的で、風邪とは違った症状）

● 花粉症の予防と対策

◇ 薬物療法 — 毎年、花粉症に悩む人は早めに病院へ

早めに医師の診察を受け、花粉が飛び始める2週間前程度から予防的に薬を飲み始め、飛散時期が終わるまで飲み続けるのが効果的です。

予防的治療法や初期治療は最盛期飛散時の症状を軽減する効果があります。

◇ 対策

1. 花粉情報に注意する。
2. 飛散の多い時の外出を控える。
3. 飛散の多いときは窓、戸を閉めておく。
4. 飛散の多いときは外出時にマスク、メガネを使う。
5. 表面がけばけばした毛織物などのコートの使用は避ける。
6. 帰宅時、衣服や紙をよく払い入室する。洗顔、うがいをし、鼻をかむ。
7. 掃除を励行する。鼻アレルギー診療ガイドライン ー引用

● 花粉カレンダー

花粉症の原因となる植物は日本国内だけで、約50種類もあると言われています。

日本では『スギ花粉症』が有名ですが、アメリカでは『ブタクサ花粉症』、

ヨーロッパでは主にイネ科の『カモガヤ花粉症』が有名で、この3つを世界三大花粉症と言います。

植物名	地域	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	北海道												
	関東												
	関西												
	九州												
スギ	北海道												
	関東												
	関西												
	九州												
ヒノキ科	北海道												
	関東												
	関西												
	九州												
シラカンバ	北海道												
	関東												
	関西												
	九州												
イネ科	北海道												
	関東												
	関西												
	九州												
ブタクサ属	北海道												
	関東												
	関西												
	九州												
ヨモギ属	北海道												
	関東												
	関西												
	九州												
カナムグラ	北海道												
	関東												
	関西												
	九州												

鼻アレルギー診療ガイドライン ー引用

● その日の花粉飛散量の多い日

- ① 風邪が強く、晴天の日 ② 最高気温が高い日 ③ 湿度が低い日 ④ 雨が降った翌日の晴れた日

● コンタクトレンズを使用中の患者さんへ

なるべくコンタクトレンズの使用を止め、メガネを使うほうが花粉の侵入を防ぐためにも

よいとされています。点眼薬を使用する際、点眼薬によっては一度コンタクトレンズをはずし、

点眼5～10分後にコンタクトレンズを装着する必要があります。

眼結膜嚢に花粉が貯留していることがあります。花粉除去のための眼洗浄も有効です。