

# ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

## 早めの対策で花粉シーズンを乗り切ろう

日本人の4割以上が悩まされている花粉症。毎日の生活の中で花粉を体内に入れないための対策と、自分に適した治療を早期に行い、今年の花粉シーズンを乗り切りましょう。

### 花粉を避ける、屋内に持ち込まない。体内に花粉を入れない生活上の対策

- 外出時は、顔にフィットしたマスクや眼鏡を着用する。花粉症用マスク・眼鏡も効果あり。
- 外出時の衣類は、花粉が付きにくい綿やポリエステル素材を選ぶ。ウールは花粉付着率が高い。
- 花粉情報を確認し、飛散量の多い日や時間帯（昼前後や夕方）の外出を避け、テレワークも活用。
- 帰宅時は、衣服や髪に付いた花粉をよく払ってから屋内に入る。すぐにはうがい、手洗い、洗顔を。
- 換気をするときには、窓を開ける幅を狭くして、レースのカーテンなどで花粉の流入を減らす。
- 洗濯物や布団は、室内干しで、外干しを避ける。掃除は小まめに、カーテンは定期的に洗う。

### 花粉症の治療

#### ■表れた症状を抑える「対症療法」

花粉症の治療は、主に薬によって症状を抑える対症療法が行われます。花粉の飛散が始まる前、または症状が軽いうちに薬の使用を始める「初期療法」を行うことで、症状が出るのを遅らせ、飛散ピーク時も症状を抑えられることが分かっています。花粉が本格的に飛散する1~2週間前までに医療機関や薬局を活用して、事前に薬を準備しておきましょう。

花粉症の薬は、抗ヒスタミン薬やステロイド薬などの内服薬、点鼻薬、点眼薬を症状によって組み合わせ使います。車の運転など集中力が必要な作業を行う場合は、抗ヒスタミン薬の代表的な副作用である眠気や判断力の低下などが表れにくい、第2世代抗ヒスタミン薬を使用しましょう。

薬による治療で症状が抑えられない場合は、医師と相談の上、レーザーを照射して鼻の粘膜を焼く手術療法や、重症・最重症のスギ花粉症に対する皮下注射による抗IgE抗体療法などがあります。

#### ■花粉症を根本から治す「アレルギー免疫療法（減感作療法）」

アレルギー症状の原因物質（アレルゲン）を投与して体を徐々に原因物質に慣らし、症状を和らげ根治を目指す治療法です。そのうち、スギ花粉症・ダニアレルギーに多く行われる「舌下免疫療法」は、アレルゲン成分を含む薬剤を1日1回、最低3年間の長期にわたり定期的に投与します。厚生労働省の調査では、スギ花粉症の約80%の人が治療により症状が改善したと回答しています。