

# 花粉症でお悩みの方は一度ご相談下さい

花粉症は、樹木や草花の花粉が原因となって、鼻水やくしゃみ・目のかゆみ・のどの痛みなどといった、様々なアレルギー症状を起こす病気です。

2019年のアレルギー性鼻炎の全国調査では、**全人口の42.5%が何らかの花粉症をもっている**といわれています。なかでも**スギ花粉症の割合は、全人口の38.8%**といわれており、経年的に増加しています。



原因の花粉は60種類!!



## 花粉症の原因

スギやヒノキだけでなく、公園など身近な場所でも見られる**ハンノキ・カモガヤ・ブタクサ・ヨモギ**など、およそ**60種類の花粉が花粉症を引き起こす**と報告されています。春だけでなく夏や秋に花粉が飛散する植物もありますので、毎年決まった時期に花粉症の症状が出る人は、自分がどの植物の花粉にアレルギーがあるのか、一度アレルギー検査をご相談下さい。

## 花粉症の治療

症状を抑える「対症療法」と、花粉症そのものを完全に治すための「根治療法」があります。

### <対症療法>

**内服薬(飲み薬)、点鼻薬、点眼薬(目薬)、レーザー治療**などアレルギーの症状を引き起こすヒスタミンの働きをブロックする抗ヒスタミン薬などを用いる薬物療法が基本です。

### <根治治療>

**アレルギー免疫療法(舌下免疫療法)**

原因となる物質を少しずつ体内に取り入れ、徐々に身体を慣らしていく治療です。

当クリニックでは、対症療法として内服薬・点鼻薬・点眼薬を組み合わせることで症状の改善を目指します。また、スギ花粉症に対しての根治療法としてアレルギー免疫療法(舌下免疫療法)も積極的に行っております。**花粉症が引き金となり、喘息症状が悪化する患者さんも多くおられます**ので、咳や息切れなどの症状がありましたらお早めにご相談下さい。

花粉症の治療法は、  
体質や症状によって  
変わるっぴ



## 『花粉症対策』は予防が大切!

### 自宅でのポイント

花粉を持ち込まない、花粉を取り除く

- POINT1 帰宅したら玄関先でおとす。  
うがい・洗顔をしっかり
- POINT2 洗濯物に付着させない。  
室内干しや乾燥機を使用しよう
- POINT3 こまめに掃除をする。  
掃除機をかける前に床は水拭きをしておくと。
- POINT4 空気をきれいに保つ。  
空気清浄機などを活用しよう



### 外出時のポイント

体内への花粉の侵入を防ぐ

- POINT1 花粉が付着しにくい服装。  
帽子をかぶったり、綿やポリエステルなど花粉が付着しにくい衣類を選ぼう。
- POINT2 マスクを着用する。  
インナーマスクをプラスすると効果的。
- POINT3 めがねを着用する。



飛散する花粉の量により症状が悪化する傾向がありますので、インターネットやテレビでの花粉情報を確認して対策を立てましょう。また、**睡眠不足や不規則な生活**などによる**自律神経の乱れも花粉症を招く一因**となりますので、できるだけ疲れやストレスを溜めない生活を心がけましょう。

## Topics

### 花粉症と食物アレルギーについて

花粉症の方が、花粉症の原因物質と交差反応する野菜や果物を食べると、アレルギー反応が起き、唇・舌・のどが痒くなったり、じん麻疹など食物アレルギーの症状が出る場合があります。**花粉-食物アレルギー症候群(PFAS)**と呼ばれており、**花粉症の人の約10人に1人の割合で発症**するといわれています。アレルギー検査で花粉や食物のアレルギーの有無をチェックして状態を把握することが大切です。

