

# みやはら耳鼻科通信

発行/ 医療法人 南輝 〒702-8034 岡山市南区福浜西町6番17号 ☎086-237-4133

木曜日は午前診療  
診療時間 8:00～12:30

LINEでお得なクーポン  
配信！登録はコチラ⇒



## スギ花粉症の対策伝授！

スギ花粉が猛威をふるっております。  
今回は今からできる対策やスギ花粉症を  
治す治療について取り上げます。



スギ花粉症は鼻の症状には飲み薬や鼻にさすスプレー(薬局で売っているスプレーはクセになるので使わないようにしましょう)、目の症状には目薬で治療をします。

しかし、1番大事な点は「スギ花粉との接触をできるだけ避ける」ことにあります。

外出時には服薬に加え、目や鼻に花粉が入り込まないように眼鏡やマスクをするのも一法です。さらに花粉が入り込む隙間が少ないほど花粉をブロックする効果が高いため、ドラッグストアなどで売っている花粉症用メガネや花粉症用マスクはより有効と言えるでしょう。



みやはら耳鼻科 公式チャンネル

耳鼻咽喉科専門医が  
日常に役立つ情報を配信中！



さらに免疫力の低下を防ぎ、鼻や目の粘膜を良い状態を保つため**睡眠**や**食事**さらには運動に配慮し規則正しい生活を心がけましょう。

睡眠不足や過労であれば花粉症のコントロールのため、早急に生活習慣の改善をお勧めします。また、ご自身が花粉症でなくても、家族の中に花粉症を持つ方があれば、以下の対策を家族全員で行うことが有効です。



それは「**家の中に花粉をもちこまない**」。具体的には、服装は花粉がつきやすいウールのような素材を避ける。家の中に入る前に服についた花粉をはらい落とすために洋服ブラシを使うのも良いです。

また帰宅したら、すぐ手洗いうがいをする。花粉の部屋の中に入ってこないように花粉症の時期は窓を開けないようにする。洗濯物は外干しはせず室内干しにする。

機械を使った対策としては、空気清浄機は花粉にも効果があります。花粉の部屋の低いところに落ちますので部屋の低いところに置くと良いでしょう。また外から入ってくる花粉を減らすため、玄関付近に置くのも良いでしょう。

▼詳しくはコチラ▼



# 注射をしない！

## 41種類のアレルギーが 30分でわかります！

保険  
適用

- ・指先からの少量の血液(1~2滴)で検査ができます！
- ・1歳のお子様でも簡単に検査可能です！



スギ花粉症を治す治療はないの・・・と思われるあなた、それがあつたんです！これは**減感作療法**(アレルギー免疫療法)といいます。スギ花粉といったアレルギーの病気の原因となるアレルギーを少ない量から徐々に増やしていき、体をアレルギーに慣らしていくと言う治療です。

以前は注射に数年間毎月通院するという、患者さんにとって痛みもあつたりして負担の重いものでした。これが今では錠剤になり痛みとは無縁なものになりました。**舌の下に毎日一回錠剤を一分間置いておいてから飲み込む**、3年間は毎月通院するといった手間はありますが80%の方が鼻の症状が非常に軽くなった、服薬する頻度が減ったなど治療の効果を実感されております。

非常に有用な治療なのですが、アレルギー反応が過剰に起こらないようにスギ花粉が飛んでいない時に治療を開始しなければいけません。

そのため治療を開始できるのは花粉が飛んでいない6月から11月末までとなります。また、小学生や5歳以上の未就学児の方は保険診療なので0円で治療が受けられます(受診時に保険証と乳幼児受給者証が必要です)

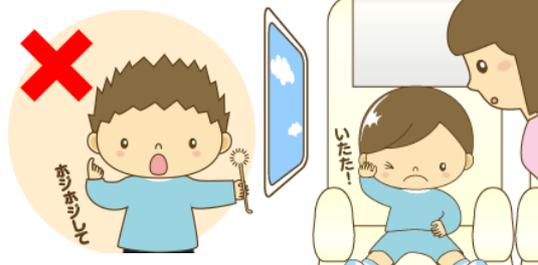
ご興味のある方は次頁のリーフレットや右にあるQRコードをご覧ください！



舌下免疫治療サイト

## 耳そうじなんでもサイト

耳そうじが大好きな方、  
耳そうじのトラブルで  
お悩みの方、必見！  
耳そうじの全てをご紹介します！



今年花粉症で辛かった方へ

# スギ舌下免疫療法

という選択をご存知ですか？



**このような方にオススメな治療です！**

- ✓ スギ花粉症を**根本的に治療**していきたい方
- ✓ **受験や就職**に備えて、花粉症の症状を**軽減**させていきたい方
- ✓ 春の時期に**花見やレジャー**を楽しみたい方



## ■ 舌下免疫療法とは？

**定期通院はオンライン診療でも可能です！**

数年間毎日、錠剤を舌の下に少量投与することでアレルギーの原因物質を体内に吸収させ、だんだんと身体に慣れさせることでスギ花粉症の根本治療を目指す治療です。スギ花粉以外には、ダニによる通年性アレルギー性鼻炎の舌下免疫療法もごさいます。



**1 根治**が期待できる！

**2 症状の改善**によるアレルギー治療薬の減量

**3 5才から**治療可能！

※舌下免疫療法による治療効果は個人差があります

## ■ 料金（保険診療3割負担の場合） **健康保険が適用されます！**

1回目はスギ花粉症か確認をするためにその検査費用や初診料や処方せん料や調剤薬局での薬代を含め5000円ほどかかります。

2回目以降は再診料や処方せん料や調剤薬局での薬代を含め2000円ほどかかります。2回目以降は毎月1回通院いただきます。（小学生までは無料です）

**治療開始できる期間は6月から11月末までとなります**

「舌下免疫療法を受けたい」と受付でお声かけください

## いびきや睡眠時の無呼吸に注意

### 睡眠時無呼吸症候群のコワイところ

寝不足からの病気（高血圧や心臓病）や、  
注意力低下による交通事故を起こしやすいです。

### 当院の検査や治療のメリット

- 自宅で検査や治療が可能です。病院へ通院する必要はありません。
- 治療開始後、**すぐに**病気の改善が可能！



睡眠時無呼吸  
症候群サイト