

**花** 粉症」は花粉を原因としておこるアレルギー

症状です。春や秋などの特定の季節にだけ症状が表れるので「季節性アレルギー性鼻炎」とも呼ばれます。

鼻炎ですから主な症状は「くしゃみ・鼻水・鼻づまり」ですが、ほかにもノドのかゆみや痛み、ヒフの炎症などをおこす場合もあります。

まずは、こうしたアレルギー症状が引き起こされる仕組みからご紹介しましょう。

そもそもアレルギーとは何？ 体から異物を排除しようとしておこる異常反応です

私たちの体は外部から異物(ウイルス等)が入ると、反応して「抗体」を作り出します。そして、再び同じ異物が入って来ると、抗体が素早く反応して攻撃します。こうした、ウイルスや細菌から体を守るしくみを『免疫』といいます。ところが、時に攻撃の必要のないものにまで過剰に反応してしまい、体に悪さをする場合があります。これを『アレルギー』といいます。

イラストを使って、ご説明しましょう。

みやはら耳鼻咽喉科プロデュース  
耳・鼻・ノドのヘルスケア

# 教えて！ 宮原先生

今月のテーマ

花粉症のお話

Vol.8

january 2012

春先や秋になると、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状で悩まされることはありませんか？  
もしかすると「花粉症」かもしれません。  
今回は「花粉症」についてのお話です。

みやはら耳鼻咽喉科  
宮原 孝和先生



# 花粉症の治療方法

耳鼻科で季節性アレルギー性鼻炎と診断されたら治療を行います。治療方法は、主に3つです。

## ○内服薬による全身療法

アレルギー反応によって体の中に作られる科学伝達物質の生成やその働きを薬によって抑え、くしゃみや鼻水などの症状を出にくくします。

◆効果が出るまでに2週間くらいかかります。

## ○目薬、点鼻薬による局所療法

くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が強いときは、目薬や点鼻薬を用いて、局所的に症状を改善します。

## ○鼻粘膜の手術療法

レーザー光線を鼻の粘膜に照射してやんわりと焼き、粘膜の過剰な反応を抑えて鼻水や鼻づまりの症状を軽減します。

◆入院の必要もなく、痛みや出血はほとんどありませんが、3か月～1年経つと元の粘膜に再生され、再照射が必要になります。\*個人差があります。

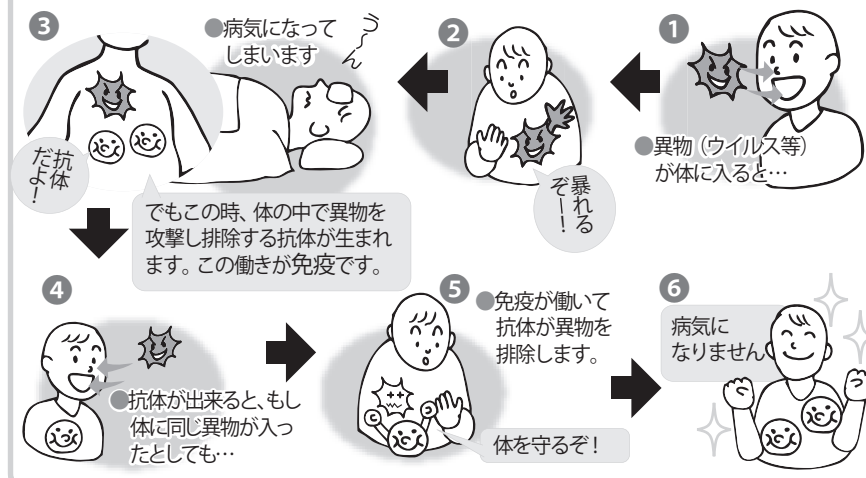
※この他に、原因となる花粉のエキスを、少量ずつ長期間にわたって注射して体に慣れさせ、アレルギーを起こしにくい体質にしてゆく減感作療法等もあります。

## ●●●「花粉症」と「カゼ」。どうやって見分けるの? ●●●

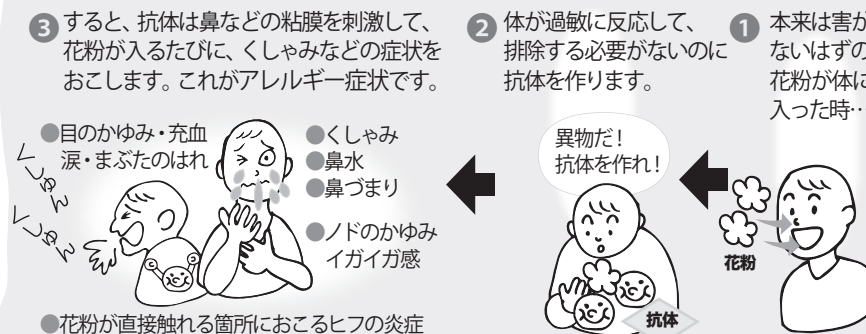
「くしゃみ・鼻水・鼻づまり」はカゼと同じ症状です。どちらかはっきりしない場合は、下の表を参考に、早めの治療を行きましょう。

	花粉症	カゼ
期間	毎年、花粉が飛散する期間中続く	長くて1週間程度
発熱	ほとんど出ない	高熱や関節などが痛む事がある
くしゃみ	立て続けに何度も出る	立て続けに出ることは少ない
鼻水	透明でさらさらしている	さらさらの鼻水がねばっぼくなる
鼻づまり	両方の鼻が詰まる等、症状は重い	比較的軽い
目のかゆみ	涙が出る程かゆくなる事がある	ほとんど症状はない

## ◎ 体の免疫のしくみ ◎



## ところが、免疫のしくみが過剰反応することもある...



主な花粉症の原因植物 花粉症の原因はスギの花粉だけではありません。日本には60種類以上もあるといわれています。

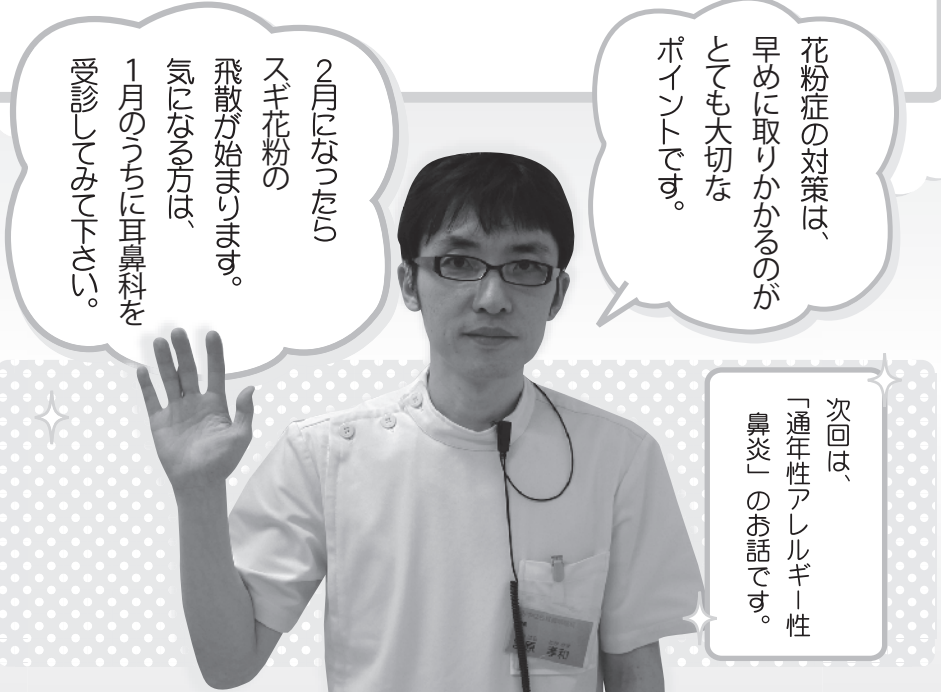
### 原因となる主な植物の開花・花粉飛散

スギ	2～4月頃	カモガヤ	7～8月頃
ヒノキ	3～5月頃	オオアワガエリ	4～7月頃
ハンノキ	1～3月頃	ブタクサ	7～10月頃
シラカンバ	4月頃	セイタカアキノキリンソウ	10～11月頃

◆◆◆ イキイキとした暮らしを守るために ◆◆◆

アレルギー症状は、刺激を受け続けると重い症状が出やすくなります。薬の服用などの対策は、花粉が飛び始める2週間前を目安に、早めに行ないましょう。

治療によって症状が軽くなったとしても、花粉の飛散が終わるまでの4月いっぱいまでは治療を続けましょう。スギ以外の花粉症の方は、症状が続く間を目安に治療を継続しましょう。



2月になったら  
スギ花粉の  
飛散が始まります。  
気になる方は、  
1月のうちに耳鼻科を  
受診してみてください。

花粉症の対策は、  
早めに取りかかるのが  
とても大切な  
ポイントです。

今回は、  
「通年性アレルギー性  
鼻炎」のお話です。

# 花粉症のシーズンの過ごし方

花粉症対策の  
ポイント

症状を軽くするには、花粉との接触を  
出来るだけ避ける工夫が大切です。

まずは新聞やテレビ、インターネットなどで発表される  
花粉情報に注意を払い日常生活での花粉対策を始めましょう。

**check!**  
花粉が多い日って  
いつなの？

花粉の飛散量が多い日は…

- 気温が高い晴れの日
- 空気が乾燥して風が強い日
- 雨上がりの翌日や、気温の高い日が2～3日続いた後

飛散量の多い時間帯は…

- 昼前後と日没後しばらく

**check!**  
花粉対策の基本  
1. 2. 3.

## 1 外出時は

- メガネ・マスク・スカーフ・帽子等の着用で体をガードしましょう。
- 上着は、花粉が付着しやすいウール等より、ダウンジャケットやナイロン製のパーカーなどがおすすめです。
- スギやヒノキの花粉は広域に飛散するため避けるのは難しいですが、ブタクサなどの草類は、出来るだけ近寄らないようにしましょう。



## 3 家の中では

- 洗濯はこまめに行ないましょう。
- 洗濯物や布団は、出来るだけ家の中に干したり乾燥機を使用する等しましょう。外に干す場合は、取り込む前にしっかりとたたいて花粉を落としましょう。
- 玄関は速やかな開閉を心がけ、また花粉の飛散量が多い時間帯の窓の開閉も、できるだけ控え、花粉を家に入れないようにしましょう。

## 2 帰宅時は

- 玄関に入る前に、衣類や体について花粉をブラシ等でしっかりと払い落としましょう。  
※家族の協力も必要です。
- うがいや洗顔、手洗いで花粉を落としましょう。

Miyahara ENT Clinic 医療法人 南輝 \*

〒702-8023 岡山市南区南輝3-3-28  
Tel.086-237-4133  
南輝小学校・西100mを左折 P20台

## みやはら耳鼻咽喉科

「ご納得いただける診察・丁寧な診察・お待たせしない診察」を実践する、地域に根ざした耳鼻咽喉科医院です。

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:15	●	●	●	●	●	●
15:00~18:15	●	●	●	-	●	-

QRコード

携帯版HPが  
ご覧いただけます。

● 初めの方も順番予約できます ●

休診日 日曜・祝日  
木曜と土曜の午後

● 詳しくは…  
みやはら耳鼻科 で 検索!