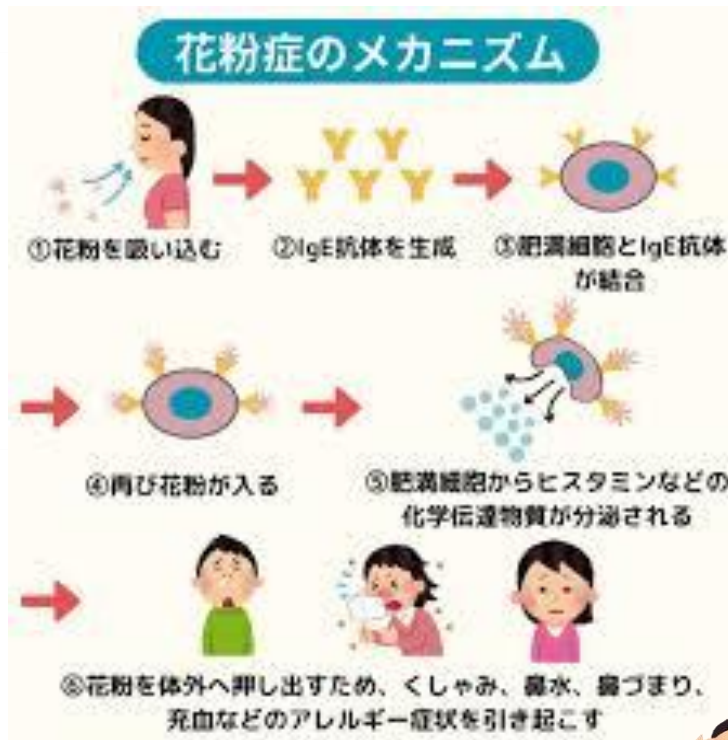


(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678  
 ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

## 早めの花粉症対策で春を快適に！

### 花粉シーズンはもうすぐ！

花粉は2月にはもう既に少しずつ飛び始めています。「まだ大丈夫」と思っているうちに症状が出始めてしまう事も……。早めの対策がポイントです。飛散開始時期や症状がごく軽い時からのお薬の服用を開始することで、症状が抑えられることがわかっています。



### 花粉症はどうしてなるの？

花粉症は**花粉に対するアレルギー**です。花粉が体内に入ると、体がそれを異物と認識し、この異物（抗原）に対する抗体を作り出します。個人差はありますが、毎年花粉を繰り返し浴び、抗体が増加するとくしゃみや鼻水、目のかゆみなどの花粉症の症状が出るようになります。

### 花粉症の症状のひどさは

症状のひどさは人によって様々です。またその年に飛散する花粉の量によって花粉症の症状の強さも変わります。



### 花粉症の治療は

#### 対症療法

花粉に反応して出てくる症状を抑えるための治療法です。体内で作られた抗体が肥満細胞からヒスタミンやロイコトリエン、PAFなどの化学物質を分泌させます。これらの化学物質が鼻水やくしゃみなどの花粉症症状を引き起こします。一般に「**花粉症の薬**」と呼ばれるものは、これらの化学物質を抑えるものです。中でもヒスタミンを介した経路が最も強く関与しやすく、多くの薬は「**ヒスタミンを抑える薬**」を中心に作られています。

飲み薬を中心に、症状に合わせて**目薬**や**点鼻薬**などを併用していきます。

## 免疫療法（アレルギー免疫療法）

スギ花粉の成分が含まれた薬剤を定期的に投与します。花粉の成分に体が慣れるようにして、スギ花粉が体に入ってきてても**アレルギー反応が発生しないようにする**ための治療法です。皮下注射と舌下錠があります。

医師の説明を受けた上で、**花粉の飛んでいない時期に開始する**必要があります。治療薬であるスギ舌下錠は**最低でも3年間**の内服が必要です。治療期間中も花粉の飛散時期には、抗ヒスタミン薬などの対症療法が必要です。



## 生活に工夫を！！

花粉を完璧に避ける事や、完全に花粉を除去することは不可能ですが、少しでも体の中に花粉が入らないようにする工夫が症状の悪化や生活の質の低下を防ぐために必要です。

### 花粉情報に注意する



### 飛散の多い時の外出を控える



### 掃除をする



### 花粉の付着しにくい服を着る



素材による花粉付着率  
(綿を100とした時の比率)

NPO 花粉情報協会

素材	花粉付着率
ウール	980
化繊	180
絹	150
綿	100

### 帰宅時に洗顔やうがいをする



### マスクとメガネの効果

### マスクや眼鏡をする



	鼻の中の花粉数	結膜の中の花粉数
マスクなし メガネなし	1848個	791個
通常のマスク 通常のメガネ	537個	460個
花粉症用マスク 花粉症用メガネ	304個	280個