

いつもあなたのそばに・・・おひさま薬局です
 今年の花粉はかなりきそうです。
 ということで、予定を変更して、今回は花粉症の
 ついてお話をしましょう。しっかりと予防して
 すっきりと花粉症シーズンを乗り切りましょう。



2011年花粉情報 (花粉はどんな時に多いのか?)

花粉の量

毎年花粉飛散量は、雄花の花芽が作られる前年の夏の気候に左右されます。
 前年の夏の気温が高く(特に7月中旬から下旬)、日照時間が長いと(特に7月中旬から8月中旬)
 花芽の成長が促進されるため花粉量が多くなります。したがって**今年春は花粉が多くなります。**
 (ヒノキは気温と雨量の影響が大きく、**今年はヒノキの花粉も多くなると予想されています**)

飛散開始

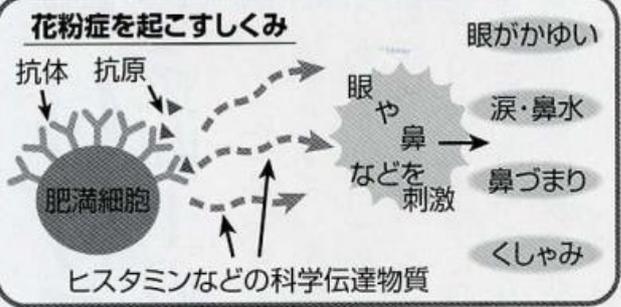
11~12月が低温で、1~2月初めが高温になると、開花が早くなります。
 この冬はラニーニャの影響で寒い日が多いので、**開花がやや遅くなる可能性があります、**
開き始めると一気に開くようです。(東京で本格的に花粉が飛ぶのは2月中旬くらいから)
 したがって、花粉が飛び始めると早い時期に症状が悪化する恐れがあります。**予防は早めがお勧め**

花粉はどんな時に多くなるか

今年は飛散開始日から**2~3日**(いつもは1週間~10日)
 晴れて、**気温が高い日、乾燥している日**(2~3日気温が高いとその後は大量に飛散します)
 杉林の方向から風が吹く日(東京は四方を杉林に囲まれているので毎日)

時間は**昼前後と日没前後**

花粉症の治療



これらの薬剤を使い分ければ、花粉の多い年でも約5~6割の患者さんが大きな副作用もなく花粉症の症状がほとんど出現せずに、花粉飛散の季節を過ごせることが分かっています。

1) 対症療法

- ・点眼薬、点鼻薬などによる局所療法
- ・内服薬等による全身療法
- ・レーザーなどによる手術療法

使用される薬の種類	
鼻水・クシャミ	抗ヒスタミン薬、ステロイド点鼻薬
鼻づまり	抗ロイコトリエン薬、血管収縮薬(点鼻薬)
目のかゆみ・涙	抗ヒスタミン点眼薬、ステロイド点眼薬

- (1) 花粉症などアレルギーの時に体内で増えているアレルギー細胞を抑える。
- (2) アレルギーの細胞から症状の原因となる物質(化学伝達物質)が放出されるのを制限する。
- (3) ヒスタミンをはじめとする化学伝達物質が神経や血管に作用するのをブロックする。

2) 根治療法(減感作療法)：花粉の抽出液を最初は濃度を下げて薄くしたものを注射し、花粉抗原に対する防御する免疫を獲得させる方法(実際は、花粉症の季節の3か月以上前から始め2年は続ける)この方法で軽症、無症状に治まった患者さんが80%以上おり、高い治療効果があります。

3) 新しい免疫療法 今までの減感作療法は長期に渡って頻繁に注射を受けに病院に通わなくてはならない。アナフィラキシーなどのショック症状を引き起こす可能性あり。などの理由であまり普及していませんでした。そこで、エキスを注射するのではなく舌の粘膜から体内に浸透させようという発想で舌下減感作療法が生まれました。2~3年先には、治療として確立していくのでは?と考えられています。

花粉症のセルフケア

花粉情報に注意

飛散が多い時窓戸を閉める

外出時、マスクを使う

表面がけばけばした毛糸類などのコートは避ける

規則正しい生活で睡眠を十分に摂る

掃除を励行する

帰宅時は衣服、髪を良く払ってから入室

洗眼、うがい、鼻かみ

禁煙

バランスの取れた食事

3～4歳でアレルギー体質になり始めた時に免疫療法をすると効果があります。医師に相談してください



