

2010.2.24(水)

# 元気のヒント

&lt;22&gt;



徳島大学病院耳鼻咽喉科

武田 憲昭

の約20%がスギ花粉症と考えられており、まさに国民病となっています。

スギ花粉の飛散予報によりますと、今年の徳島県の花粉量は、昨年よりは少ないものの平年並みです。決して油断することはできません。また、徳島県の花粉の特徴は、スギ花粉の後にヒノキ花粉が飛散することです。スギ花粉症の人は、ヒノキの花粉でも

## 花粉症

### 原因との接触避け

花粉症の症状  
ができます。こ

症状出たら早めの受診を

のため、徳島

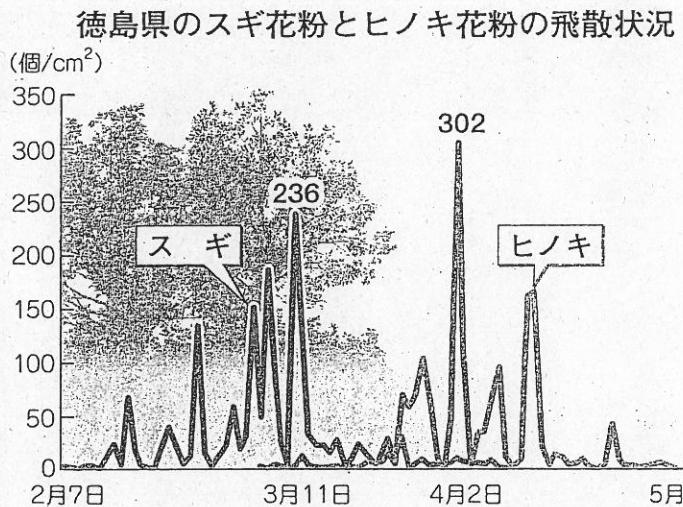
つらい花粉症の季節がやってきました。花粉症は鼻の症状だけではなく、目のかゆみ、のどのイガイ感、皮膚のかゆみ、頭痛、熱っぽい感じなど、全身に症状が現れる場合があります。ヒノキやカモガヤ、ブタクサ、ヨモギ、シラカバなど、さまざまな花粉によって引き起こされます

が、特に、2月初めから4月にかけて発症するスギ花粉症が有名です。スギ花粉症は、スギの花粉が原因となって、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどアレルギー性鼻炎の症状が引き起こされる病気です。現在、日本人

は、原因であるスギ花粉との

接觸を避けることになります。新規やテレビで報道され、花粉情報に注意して、花粉の多い日は外出を控える方がよいでしょう。外出しないといけないときは、マスクを

して花粉を吸い込まないようになり、メガネやゴーグルは、きめの細かい生地のコ



トなど、花粉が付着していく服を着る方がよいでしょう。さらに、花粉の多い日は窓を開けず、室内を小まめに掃除して花粉を取ってください。毎年、花粉症に悩まされている人は、花粉症の症状が少しだけ現れたらすぐに、かかりつけの医師を受診して、抗アレルギー薬の服用を開始してください。そうすると、花粉が多く飛び始めても症状が軽く抑えられます。副作用で問題になるのは眼氣です。病院では、眠気の副作用が少ない、あるいはほとんどない第2世代の抗アレルギーが処方されていますが、薬局で貪うことはできません。

症状が強い場合には、医師が抗アレルギー薬に加えて鼻噴霧ステロイドを追加する場合もあります。鼻だけに作用するステロイドですので、副作用はほとんどありません。鼻だけに作用するステロイドは効果がない場合があります。鼻づまりが強い場合には、抗ヒスタミン薬といふ新しい薬も効果があります。

なども着用して花粉が目に入らないようにしたりしてください。花粉を家の中に持ち込むことは、花粉を家の外へ出さないようになります。外出から帰って家に入ると

は、ぜひ早めに、病院の耳鼻咽喉科にご相談ください。