

2010.2.24(水)

元氣のヒント

＜22＞



徳島大学病院耳鼻咽喉科

武田 憲昭

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、のどのイガイガ感、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、フタクサ、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、スギの花が原因となつて、くしゃみ、鼻水、鼻つ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

花粉症

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

原因との接触避けて

症状出たら早めの受診を

花粉症の症状が出来ます。このため、徳島県の花粉症の人は、スギ花粉の飛散が終了しても安心せず、ヒノキ花粉の飛散が終了する5月初めまで、予防や治療を心がける必要があります。

花粉症の予防や治療の基本は、原因であるスギ花粉との

接触を避けることにあります。新聞やテレビで報道されないようにしたりしてくだる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。外出しないときは、花粉を家の中に持ち込めないように、外出しないときは、マスクを、まないうちに服の花粉を払うは、原因であるスギ花粉とのにしたり、メガネやゴーグルは、きめの細かい生地のコートなど、花粉が付着しにくい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でも現れたらすぐに、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眠気です。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薬が処方されていますが、薬局で買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。

薬で効果のない鼻つまりには手術が有効です。その場合は、ぜひ早めに、病院の耳鼻咽喉科にご相談ください。

徳島県のスギ花粉とヒノキ花粉の飛散状況

