

# 今シーズンの花粉症対策

## 毎年激しい症状の人には 初期治療を

根本的に花粉症を治す方法を紹介してきましたが、花粉症シーズンだけ不快な症状が出ないようにする（症状をやらわける）治療法は薬によるものが主役となります。現在は飲み薬をはじめ、鼻に噴霧する薬、目にさす点眼薬などたくさん種類の薬があります。

医療機関で処方される薬には、大きく分けて

- ①アレ르기ー反応に関係する細胞の活性を抑えるもの
- ②細胞から花粉症の症状を起こす物質（化学伝達物質）が出ることを少なくするもの
- ③細胞から出た花粉症の症状を

### 鼻づまり解消法

 <p><b>天柱</b> うなじの両端のつぼ（天柱）を指圧する</p>	 <p>切ったたまねぎを鼻の前に持ってきて、何度も深呼吸をする</p>	 <p>鼻を生理的食塩水で洗う</p>
 <p>左右の小鼻を指の腹で少し強めにマッサージする</p>	 <p>鼻の上部を蒸したタオルなどで温める</p>	 <p>汗をかくぐらい運動をする</p>
 <p>マスクをしたまま寝る</p>	 <p>部屋を加湿する</p>	

起こす物質が神経や血管に作用するのを防ぐもの

という三つの性質のものがあります。

ただし、どの薬を使っても花粉症を根本的に治すものではなく、あくまでも症状を軽くするために役立つものです。

治療の基本を示した「花粉症のガイドライン」では、毎年激

しい症状に悩まされている人は、花粉が飛散する約一週間前から薬を飲み始める「初期治療」がすすめられています。

初期治療に引き続いて、鼻や目の症状をやわらげる薬を用いることで、私の感覚では七八割の患者さんが症状に苦しむこともなく、しかも副作用もなく、さらに生活の質を落とすことなく花粉症のシーズンを過ごされています。

## ひどい鼻づまり解消には レーザー治療も

鼻づまりがひどい人を対象に、最近ではレーザー治療（レーザー光線でアレ르기ー反応を起こす鼻の粘膜を焼き固める）も行なわれています。レーザー治療は私たちも取り組んでいますが、シーズンに一回行なうだけで鼻の症状がほとんど出なくなりま

す。ただし、鼻の粘膜が委縮した状態の人は行なってはいけません。

## 簡単 セルフケア

外出時の3種のグッズは  
必ずつける

- できれば花粉用のマスク  
(花粉の付着数 1848⇒304に減る)
- できれば花粉用のメガネ  
(花粉の付着数 791⇒280に減る)
- 帽子

女性ならファンデーション  
をつける  
スカーフなどで首を守る



すべすべの服

衣服はすべすべのモノを使用  
(アンチボランのような  
素材が開発されている)



掃除機をかけた後で、  
空気清浄機をつけ、室  
内の花粉を極力減らす

空気清浄機は  
顔の近くに設  
置を心がける



レーザー治療は、荒れた地面を応急的に固めることにたとえられます。一年たつ頃には元の荒れた地面の状態に戻りますので、再び行なわなければなりません。

ただし、継続して行なえるのは三年ぐらいまでが限度です。それ以上続けて行なっていると、鼻の粘膜はかさぶた状となり、

正常な粘膜ではなくなり、そのため、細菌やウイルスなどの外敵の侵入を防ぐ鼻のバリアー機能に障害が出てきます。また、細胞にレーザー照射が繰り返されることで、発がんの危険性も心配しなくてはなりません。レーザー治療は、これらのことを患者さんに説明して納得していただいでから行なわれるこ

## 簡単にできる セルフケアのいろいろ

とが必要です。最初から説明なしに無条件にレーザー治療をすすめるような医療機関は問題があるかもしれません。

花粉症の症状をやわらげるには、治療に加えてセルフケアを

実行することも大切です。

外出時の帽子、サンングラス(伊達メガネでも)、マスクは花粉症対策の「三種のグッズ」となるものです。うがいや鼻洗いも花粉の除去に効果があります。

鼻洗いを水道水で簡便に行なう人がいますが、水道水に含まれる消毒剤は鼻の粘膜を傷めますので、必ず生理的食塩水で行なうようにしたいものです。

くしゃみ、鼻水には抗ヒスタミン薬や化学伝達物質遊離抑制薬、鼻づまりには抗ロイコトリエン薬やプロスタグランジンD<sub>2</sub>・トロンボキサンA<sub>2</sub>薬、鼻に噴霧するものとして鼻噴霧用ステロイド薬、慢性化した鼻の症状にはTh<sub>2</sub>サイトカイン阻害薬や鼻噴霧用ステロイド薬などが用いられます。

目のかゆみや涙がひどい時には、化学伝達遊離抑制薬や抗ヒスタミン薬の入った目薬を用い、それでも効果が不十分な時にはステロイド点眼薬も用います。

(構成…西脇龍宏)