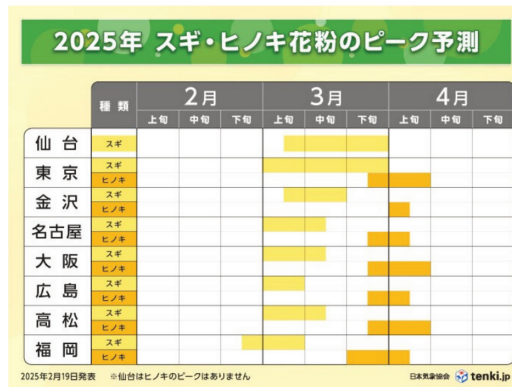
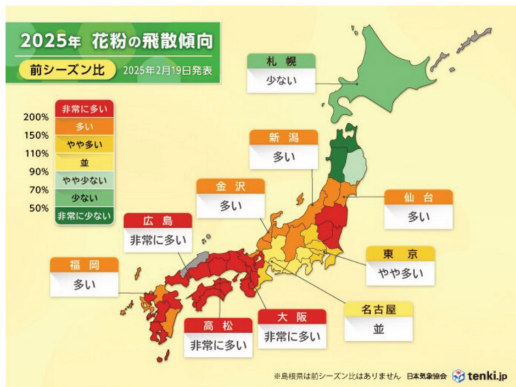


花粉症



とは、鼻腔内に入ってきたスギ等の植物の花粉に対する免疫反応によって鼻水等の症状が引き起こされることをいい、季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれます。メカニズムとしては、アレルゲンが鼻腔内の粘膜に付着すると、体内に抗体が作られマスト細胞という細胞に結合します。その後再びアレルゲンが侵入すると、マスト細胞からアレルギー誘発物質が放出されることにより鼻水等のアレルギー反応が引き起こされます。

花粉の飛散状況



2025年春の花粉飛散量は、前シーズン（2024年）と比べると、九州から近畿地方では非常に多く、飛散量が大幅に増加する見込みです。

スギ花粉のピークの時期は、福岡では2月末からとなる見込みです。3月上旬には、高松、広島、大阪、名古屋、金沢、東京、仙台など広い範囲でピークを迎えるでしょう。ピークの期間は10日間から1か月ほど続く見込みです。また、ヒノキ花粉のピークは3月下旬から4月上旬で、期間は5日間から2週間ほど続く見込みです。

花粉症の予防と治療

1. 花粉を避ける

- 顔にフィットするマスク、メガネを装着しましょう
- 花粉飛散の多い時間帯（昼前後と夕方）の外出を避けましょう

👉 花粉は昼前後と夕方に多く飛散します。

2. 花粉を室内に持ち込まない

- 花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がけましょう

👉 ウール素材の衣服を着用することは避けた方がよいでしょう。

👉 からだに花粉が付着することを避けるため、なるべく肌の露出は避けましょう。

- 手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう
- 換気方法を工夫しましょう

👉 窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンをすることで屋内への花粉の流入を減らすことができます。

👉 床の掃除を励行し、カーテンは定期的に洗濯してください。

👉 24時間換気システムが設置されている場合は、花粉に対応した給気口フィルターを試してみてもよいでしょう。

- 洗濯物や布団の外干しを控えましょう

受診のタイミング

- 毎年花粉症の症状が出る方は、本格的な花粉飛散開始の1週間前までには、医療機関や薬局を活用してお薬を準備し、使用を開始しましょう。飛散開始時期や症状がごく軽い時からお薬の使用を開始することで、症状を抑えることがわかっています。

- これまで花粉症と診断されていなくても、くしゃみ等の花粉症と思われる症状が出た方は、早めに医療機関で花粉症かどうか診断を受けましょう。

治療方法

対処療法

- 抗ヒスタミン薬/鼻噴霧用ステロイド薬などがあります。
- 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。

免疫療法（アレルゲン免疫療法）

- 舌下免疫療法と皮下免疫療法の2種類があります。
- スギ花粉の成分が含まれた薬剤を定期的に投与します。花粉の成分が体に慣れるようにして、スギ花粉が体内に入ってきたとし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。
- 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。

お元気でですか？

4月



坂出市
愛育会