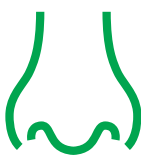


花粉症対策

スギ花粉症について日常生活でできること



- 花粉症はどうしてなるの？
- 花粉はいつ多くなるの？
- どうすれば花粉症を予防できるの？
- 花粉症の治療は？



環境省



厚生労働省



すぐわかる!すぐできる! 花粉症対策ダイジェスト



1 花粉症はどうしてなるの?

- 花粉症は花粉に対するアレルギーです。
- 花粉が体内に入るとからだはそれを異物と認識し、この異物（抗原）に対する抗体を作ります。
- 個人差はありますが、数年から数十年かけて花粉をくり返し浴び、抗体の量が増加すると、くしゃみや鼻水、目のかゆみや涙目などの花粉症の症状が出現するようになります。
- まだ花粉症になっていない方が、花粉をできるだけ避ける（^{ばくろ}曝露を防ぐ）ことで、将来の発症を遅らせることも重要です。

詳しくはP.3へ →

くしゃみ



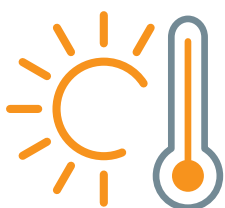
鼻水



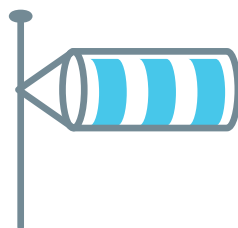
2 花粉はいつ多くなるの?

- 花粉の飛散する時期は、花粉の種類によって異なります。
- スギ花粉については、2～4月頃に飛散します。
- **昼前後**と**夕方**に多く飛散し、以下のような天気になると、花粉が特に多くなります。

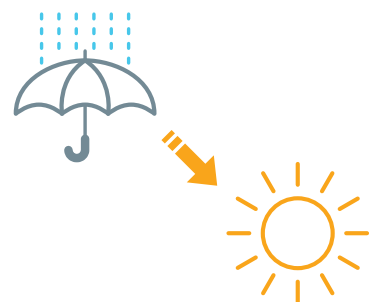
1 晴れて、気温が高い日



2 空気が乾燥して、風が強い日



3 雨上がりの翌日



3 どうすれば花粉症を予防できるの？

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
- ✓ 外出を避けるため、テレワークの活用を検討しましょう

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
- ✓ 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
- ✓ 洗濯物や布団の外干しを控えましょう

詳しくはP.3へ →



4 花粉症の治療は？

1) 対症療法

- 内服薬、点鼻薬、点眼薬それぞれを組み合わせる花粉による症状を抑えるための治療法です。

2) 免疫療法（アレルゲン免疫療法）

- スギ花粉の成分が含まれた薬剤を定期的に投与します。花粉の成分に体が慣れるようにして、スギ花粉が体内に入っ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。

詳しくはP.5へ →



花粉症の治療は？

[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ときからお薬の使用を開始することで、症状を抑えられることがわかっています。

- なお、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]

1) 対症療法

- 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。(※1)



2) 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。花粉の成分に体が慣れるようにして、スギ花粉が体内に入っ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。(※2)。



各治療法の詳細については、アレルギーポータル(※3)を参考にしてください。

時期別のスギ花粉症の治療選択肢

治療内容	時期			
	飛散開始時期	飛散中	飛散終了時期	飛散終了～次回飛散前
対症療法（内服薬、点鼻薬、点眼薬）	←→			
アレルゲン免疫療法の開始 ※服用開始後は、毎日投薬します。				←→

最も必要な時期

実施を考える時期

※1 内服薬や点鼻薬でも症状が良くならない重症の患者さんでは、注射の抗体薬（抗IgE抗体製剤）によって症状が改善することが、最近の研究で明らかになっています。それでも改善しない方は、耳鼻咽喉科の医師と相談の上で、手術療法も選択肢になります。

※2 最近の研究では、3年間の服薬を終了した後、2年間は症状が抑えられることが確認されています。

※3 アレルギー疾患に係る最新の知見に基づいた正しい情報等を提供するためのウェブサイト『アレルギーポータル』
<https://allergyportal.jp/knowledge/hay-fever/>（アレルギーについて 花粉症）

