

つらいっ！かゆいっ！

花粉症

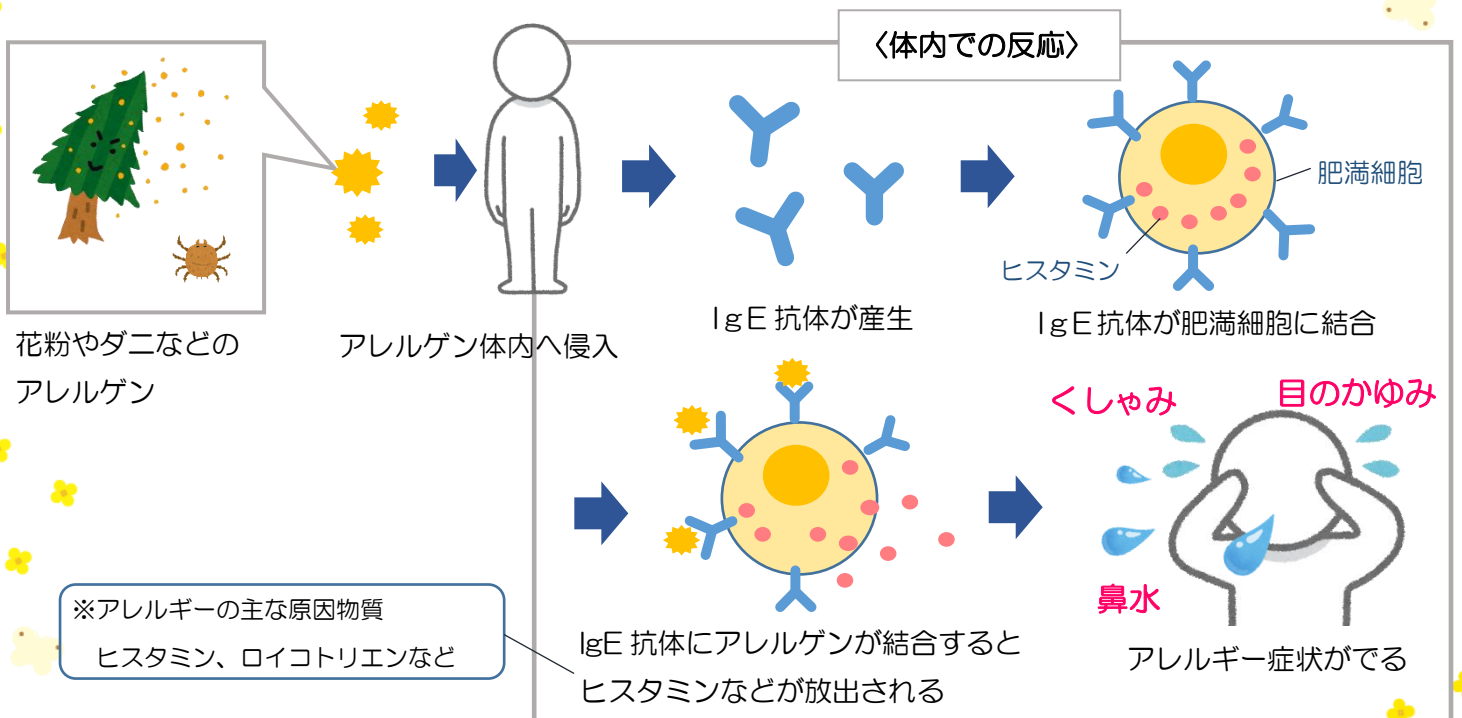


つらい季節がまたやってきました。もう鼻がムズムズするという方いらっしゃいませんか？

厚生労働省の調査によると、今や4人に1人が花粉症という結果が報告されています。

花粉症とは「免疫の過剰反応」によって、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみや充血などの症状が起こることをいいます。花粉の飛散量や時期によって症状が強くなる人もいれば、症状が全くでない人もいます。花粉の飛び始めに備えて、今からできる対策をしましょう。

(参考：厚生労働省「的確な花粉症の治療のために」大久保 公裕)



2018年の花粉情報

近畿地方は2017年より**やや多め**の飛散量になると予想されます。

2018年春の花粉飛散予測は、東北から近畿四国地方までの広い範囲で前年シーズンの飛散量を上回る見込みです。特に東北から中国、四国地方には「非常に多い」飛散量の都道府県があり、注意が必要です。

花粉が飛び始める時期は例年並みとなり、**2月上旬**に九州や中国、四国、東海関東地方の一部から花粉シーズンが始まる見込みです（日本気象協会予測）。

花粉が飛びやすいのはこんな日！

- ・晴れまたは曇りの日
- ・前の日に雨が降った日（前日分と当日分、2日分の花粉が一度に飛散するため）
- ・日中の最高気温が高めの日（10℃以上は要注意！）
- ・湿度が低く、乾燥した日（湿度80%以上では花粉は飛びません）

今日からできる花粉症対策

まずは当日の花粉情報をチェックしましょう！

服装

- 花粉が付きやすいので表面がけば立った毛織物のコートなどは避ける。
- 外出時はマスク、メガネを着用する。
- 帰宅時は服や髪をよく払ってから家に入る。うがいをして鼻をかむ。



生活

- 掃除はこまめに行う（朝にするとよい）。床は拭き掃除を行うと効果的。ダニアレルギー対策にも！
- 飛散の多い時は窓や戸を閉めておく。換気は短時間にとどめる。
- 空気清浄機や加湿器を使用する。

食生活

- **ヨーグルト（乳製品）**：乳酸菌は腸内環境を整え免疫力を高めます。花粉症のシーズン前に続けて食べるのが効果的！
- **青魚**：EPA や DHA は鼻詰まりを起こすロイコトリエンの発生を抑制します。
- **レンコン**：ムチンが粘膜の炎症を抑え、タンニンは IgE 抗体を抑える働きがあります。
- **ビタミン類**：**ビタミン A** は粘膜を強くします。

（ニンジン、ホウレンソウなどの緑黄色野菜やレバー、うなぎ）

ビタミン B 群は疲労回復効果＋粘膜の保護にも効果あり

（バナナ、レバー・魚・ニンニクなど）

ビタミン C は体全体の免疫力 UP！＋炎症を抑える効果も期待！

（ピーマン、ブロッコリー、ミニトマト）



花粉症の治療薬

医師に相談して症状に合ったお薬を出してもらいましょう！

抗ヒスタミン薬：鼻の粘膜でヒスタミンをブロックし、くしゃみ、鼻水、鼻づまりに効果があります。

現在では眠気の出にくい第二世代が主流となっています。

（アレロック[®]、ザイガル[®]、クラリチン[®]、タリオン[®]、アレグラ[®]など）

遊離抑制薬：鼻粘膜の腫れを引きおこす、ロイコトリエンを抑制します

（キプレス[®]）

点鼻薬：鼻の粘膜の血管を収縮させて粘膜の腫れを取り除きます

（プリピナ[®]）

眠くならない漢方のお薬も有効です！

小青竜湯：花粉症の初期で（鼻水がサラサラな状態の人に）

葛根湯加川芎辛夷：鼻がつまっている（鼻水は無色～白）

荊芥連翹湯：ネバネバした粘り気のある黄色い鼻水、鼻炎が慢性化

辛夷清肺湯：鼻詰まりがとにかくひどい！方に

一部の医薬品は
ドラッグストアなどで
市販されています！



お薬のこと以外でも何でもご相談ください！

ライフ調剤薬局