



花粉症の季節に、 今すぐ備えましょう！

早めが
肝心！

年々増加傾向にある花粉症。毎年、花粉症の症状が出ている方は、花粉が飛び始める前の備えが大切です。事前に花粉飛散情報などをチェックして、早め早めの花粉症予防や治療に取りかかりましょう。

どうしてなるの？

空気中にある花粉が体内に入ると、からだをそれを異物と認識し、花粉（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10年かけて花粉をくり返し浴び、抗体の量が増えると免疫反応が過剰になり、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどのアレルギー症状が出てきます。これが花粉症です。

晴れて気温が高い日

午前中に飛び出した花粉は、数時間後の昼前後に都市部に到達

昼前後と夕方



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。
- スギやヒノキの花粉は春(2~4月頃)を中心に、イネ科の植物は春から初秋にかけて飛散します。



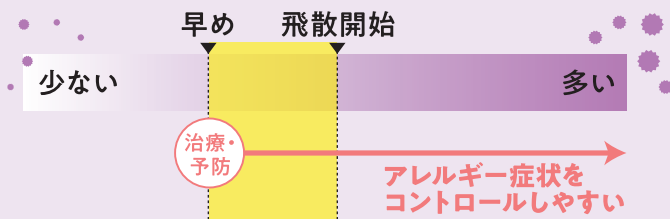
雨上がりの翌日



空気が乾燥して、風が強い日

花粉症は、早期の治療と予防が重要です！

一般的に症状が悪化すると、薬の効果が得られにくくなります。花粉の飛散開始前や症状が軽い時期からお薬の使用を開始すると、花粉の飛散量が多くなっても症状をコントロールしやすくなり、症状を抑えた状態で過ごせます。花粉症と診断されていなくても、花粉症の症状が出た場合は早めに医療機関での受診をおすすめします。



さっそく



治療や予防は裏面をCheck!しましょう！



早めの医療機関受診と予防で、 つらい花粉シーズンを乗り切りましょう！

主な治療法

① 対症療法

症状を抑えるための主な治療

- 抗ヒスタミン薬／鼻噴霧用ステロイド薬などを使います。

Point 治療を早め開始することで症状がコントロールしやすくなります。

② 免疫療法(アレルゲン免疫療法)

症状が出ないようにするための主な治療

- 舌下免疫療法と皮下免疫療法の2つがあります。どちらもスギ花粉の成分が含まれた薬剤を定期的に投与し、花粉の成分に体が慣れるようにする治療法です。
- 医師の説明を受け、花粉が飛散していない時期に開始します。治療薬のスギ舌下錠は、最低でも3年間の内服が必要です。

*免疫療法を行っているかは医療機関へご確認ください



スギ花粉症の治療時期の目安

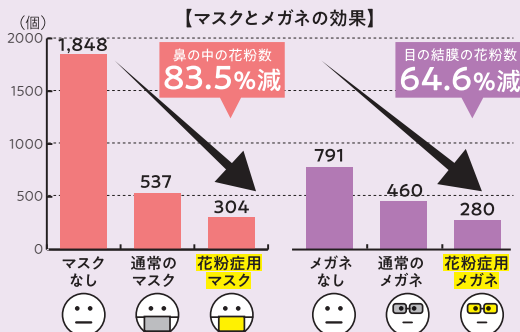
治療内容	時期	前回飛散終了～飛散前	飛散開始時期	飛散中	飛散終了時期
対症療法(内服薬、点鼻薬、点眼薬)					
免疫療法の開始 <small>※服用開始後は、毎日投薬します。</small>					

黄色い背景: 最も必要な時期 灰色の背景: 実施を考える時期

予防

① 花粉を避ける

- 外出は花粉飛散の多い時間帯(昼前後と夕方)を避けましょう。
- 顔にフィットするマスク、メガネの装着を！



② 室内に持ち込まない

- 花粉が付きにくい服装で、肌の露出は少なめに！
● ウール素材の衣服は避けましょう。

素材による花粉付着率(綿を100とした時の比率)

素材	ウール	化繊	絹	綿
花粉付着率	980	180	150	100

- 換気方法の工夫、掃除をしましょう！

- 窓を開ける幅を10cm程度にして、レースのカーテンに。
- 床掃除を励行し、カーテンは定期的に洗濯。
- 24時間換気システムがある場合は、給気口フィルターを試すのもおすすめです。

屋内に入ってくる花粉の量を約1/4に減らすことができる

花粉症環境保健マニュアル2022 p.30より

・オンライン診療も利用してみましょう

受診後、症状が落ち着いている時などはオンライン診療もおすすめです。まず医師に相談してみましょう。

参考資料:「花粉症対策」リーフレット/環境省、厚生労働省

お答えします！



おしえて! 花粉症

Q. 舌下免疫療法はどんな人が受けられますか？

A. アレルギー検査でスギ花粉のアレルギーがあると診断された5歳以上が対象です。保険も適用されます。数年以上を要する根気のいる治療ですが、対症療法で症状の改善が見られない方には選択肢の一つとなる治療法です。実施できる機関が限られているので、かかりつけの医療機関へ相談してください。

Q. 花粉症の薬で気をつけるべきことはありますか？

A. 気をつけたいのは、他のアレルギー疾患で薬を飲んでいる場合です。薬の効果が重複することもあるので、受診時に薬の名称を伝えることが大切です。また、眠気などの副作用により自動車の運転などを控えなくてはいけない薬もあるので、薬についての説明をよく聞きましょう。