

花粉症対策は生活から

<治療>早目に行うのが効果的



花粉アレルギーの方にとってはつらい季節、花粉症の季節がやってきました。今年は暖冬の影響で花粉の飛散開始は早いようです。症状を抑えるため、まずは日々の生活から対策を始めましょう。

◆自分でできる対策

【食生活】

規則正しい食生活が重要。飲酒や喫煙は控えめにして、栄養バランスのよい食事を心がける。

【帰宅時】

外出先から帰ったら、家に入る前に服に付いた花粉を払い落とす。うがいや洗顔をする。

【室内】

ドアやサッシをしっかり閉めて、外からの花粉の侵入を防ぐ。室内をこまめに清掃する。

【体調管理】

十分な睡眠、適度な運動で体調を整える。

【洗濯物】

外に干した物は花粉を払い落として取り込む。

【外出時】

マスク、眼鏡、帽子を着用する。上着は花粉が付きにくい素材の服を選ぶ。

◆主な治療法

【薬物療法】

症状が重い場合は医師の判断で、一時的に第2世代抗ヒスタミン薬と経口ステロイド薬の服用や、ステロイド点鼻薬などを使用する。

【減感作療法】

花粉症の原因となる抗原（アレルゲン）を少しずつ増やしながら注射し、アレルギー反応を弱めていく。

【手術療法】

レーザーで鼻の粘膜の一部を焼いて、花粉が付着してもアレルギー反応が起こらないようにする。2～3年続ける必要がある。

症状が一度出ると、鼻の粘膜がどんどん敏感になり悪化するので、治療は早目に行うのが効果的です。