

THE
CARE

PRESS

presented by
Midwife

Work on Life はたらくために、大切なことを。 次の花粉症シーズンに備えよう！



「国民病」とも呼ばれる花粉症。直近の全国調査（2019年）によると、42.5%の人が花粉症を有しており、その数は年々増加傾向です。花粉症の症状は人により様々ですが、生活の質（QOL）に直結します。地球温暖化の影響で花粉が飛散する数も増えることが予想されています。今年の3月には飛散時期の対策をお伝えしましたが、今回は次の花粉症シーズンに備えて、治療法と今からできる対策についてお伝えします。

花粉症の治療とは？

花粉症の治療には、その時の症状を軽減するための「対症療法」と、完治に向けて行う「根治療法」とがあります。

対症療法

内服薬

点鼻薬
点眼薬レーザー
治療

鼻の粘膜を焼灼(しょうきゃく)することで、鼻詰まりなどを和らげる

根治療法

特に症状の重い方にはアレルギー免疫療法が適応となります。

舌下免疫療法：アレルギー（アレルギーを起こす物質）を含む錠剤を舌の下に入れて、アレルギーを少しずつ体に取り入れ、慣らしていく治療法です。初回のみ来院で行いますが、それ以降は毎日自宅で実施します。

→数年単位で毎日舌下錠を服用するのは大変ですが、効果は高いと言われています。

皮下免疫療法：花粉の抽出液を、定期的に注射し、花粉抗原に対して防御する免疫を獲得させる方法です。**花粉症の季節の3か月以上前から始め、2年以上続けることが必要**です。

→2年間以上続けた後にやめた場合も、**約70%の患者さんで効果が持続**することがアンケート調査などで示されています。

今からできるセルフケアについて

01

花粉の飛散予測情報を確認

飛散のピークは2-4月頃ですが、10月中旬ごろからスギ花粉の飛散が徐々に始まります。早めの対策をとりながら、花粉の付着しづらい衣服の着用など、「家に持ち込まない」習慣を身に着けるのも良いですね💡

02

規則正しい生活習慣を

免疫機能を保つために、生活習慣を見直しましょう💡

- 睡眠をしっかりとする
- バランスの良い食事をとる
- 飲酒、喫煙を控える

→鼻の粘膜を正常に保つために重要です。



毎年花粉症でお困りの方、少しでも過ごしやすくするためにどういった対策が出来るか、ぜひご相談してみてくださいね。

個別のご相談は
相談フォームへ！

ご相談は
こちらから

参考：厚生省、的確な花粉症の治療のために(第2版)
政府広報オンライン、政府の花粉症対策3本柱

本社：大阪府大阪市都島区東野田町4丁目15番82号 QUINTBRIDGE 303
Email: thecare@withmidwife.jp HP: https://thecare-biz.jp/



ミッドワيف
赤坂智美

日本新薬グループ共済会様
LINE 相談 QR コード



WITH MIDWIFE