

『花粉症』

花粉症とは、植物の花粉が原因で生じる季節性アレルギー性疾患です。原因となる花粉は、スギが最も多く、次いでヒノキ、イネ科植物（イネ、カモガヤ等）、ブタクサ等です。

【花粉の飛散時期】

スギ：1～4月　ヒノキ：3～5月　イネ科植物：5～9月　ブタクサ：8～11月

【症状】

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、皮膚のかゆみなど。

【検査・診断】

- 1、血液検査で、好酸球やIgE抗体などを測定する。
- 2、原因として疑われる物質でアレルギー反応が起きるかを確かめる。
(鼻粘膜誘発テスト、皮内テスト)

【予防】

- 1、花粉の飛散が多い日の外出を避ける。
(天気がよく気温が高い日、雨の日の翌日、風が強い日など)
- 2、外出時は、マスク、めがね、帽子を着用する。
(マスクの中に湿らせたガーゼを入れると効果的です。)
- 3、花粉が付着しやすい毛織物などの上着は避ける。
- 4、外出から帰ったら、髪の毛やコートなどに付着した花粉をブラシなどでしっかり落とす。うがいと洗顔をする。
- 5、洗濯物はよく花粉を落とし、干した布団はよくはたき、掃除機で吸引する。

【治療】

- 1、抗アレルギー薬（内服、点眼、点鼻）
- 2、局所ステロイド薬（点鼻や点眼）
- 3、アレルギー免疫療法
 - 1) 皮下注射法
原因物質（アレルギー）のエキスを少量から注射し、免疫を作る。
 - 2) 舌下免疫療法
アレルギーを含んだ薬を舌の下に置き、一定時間保持したあと飲み込む。
少量から始め、その後数年間（3～4年間）にわたり継続して服用する。
- 4、レーザー治療

