



<センター通信 3月号>



中津川市地域総合医療センター
川上診療所 医師 下斗米 英

皆さんこんにちは。2021年1月から川上診療所に勤務となりました、
下斗米 英(しもとまい あや)と申します。3月末までの短期間ですが、
皆様の健康をサポートできれば幸いです。よろしくお願いいたします。

さて、コロナウイルス感染がまだ心配な時期ではありますが、だんだんと春が
近づいてきています。春といえば、皆さんの中に花粉症をお持ちの方も多いの
ではないでしょうか？このご時世、咳やくしゃみをするのも気が引けるし、どう
対策すればいいの？と悩まれている方もいるかもしれません。
今回は、**花粉症**についてお話します。

★花粉症

花粉症とは、鼻腔内に入ってきたスギ等の植物の花粉に対する免疫反応によって
くしゃみ、鼻水、鼻づまり等の症状が引き起こされることをいい、季節性アレルギー
性鼻炎とも呼ばれます。一方、花粉症の他にダニなどのアレルゲンによって引き起
こされる鼻炎は通年性アレルギー性鼻炎と呼ばれ、季節に関係なく年中花粉症の
ような症状が出ます。最近では花粉症と通年性アレルギー性鼻炎の併発や、複数
の花粉に反応する花粉症など、ほぼ一年中症状に悩まされるという人も少なくあり
ません。

また、花粉が目に入ると、同じく免疫反応によって充血、目のかゆみ、涙が出る等
の症状を引き起こします。

花粉症の治療の選択肢としては大きく分けて

①抗原除去と回避、②薬物療法、③アレルゲン免疫療法、④手術療法があります。
今回は、①と②についてそれぞれ少し解説します。

1 抗原除去と回避

抗原となる花粉を取り除くことや、避けることは、有効な治療方法のひとつですが、
この治療は患者さん本人にしかできません。花粉の飛散情報をこまめに確認し、
メガネやマスクなどの対策グッズを上手に取り入れることで、つらい時期を乗り越
えましょう。マスクは正しく着用していますか？正しく着用しないと十分な効果が得
られなかったり付け心地が悪くなったりします。

(裏面に続く)

コロナ対策で皆さんすでにご存じかとは思いますが、鼻と口の両方をきちんと覆うことが必要です。向きも確認しましょう。メーカーにもよりますが、基本はノーズピース(鼻をフィットさせるためのワイヤー)がついている方が上側です。表裏はプリーツ(ひだ)を見ると分かります。プリーツ上から下に向かって階段状になっている「階段式プリーツ」では、プリーツが上から下に向かって階段状に見えるのが表側(外側)です。プリーツが中心から上下に向かって階段形状になっている「オメガ式プリーツ」の場合は、プリーツが凸型に見え、広げた時に自然に中央がふくらんで張り出す面が表側です。その他詳細についてはパッケージの使用方法を確認しましょう。



2 薬物療法

症状や抗原花粉が飛散するシーズンに入ったら早めに治療を開始し、症状に応じて複数の薬を組み合わせることで、ある程度、症状をコントロールすることができます。花粉症の治療薬は、花粉症の病型と重症度をふまえて選択されます。また、以下に当てはまる人たちには追加の注意事項もあります。医師とよく相談して薬を選択し、医師の指示を守って正しく内服するようにして下さい。

※妊婦中および授乳中の治療は、胎児や乳児に与える影響を考慮して慎重を要します。一般に催奇形性が問題となる妊娠2～4か月(胎児の器官が形成される期間)は薬剤を避けましょう。

※子供では、大人では問題にならないような量でも副作用が出る場合がありますので注意を要します。自己判断で大人用の薬をそのまま子供に与えてはいけません。

※高齢者ではたくさんの薬を飲んでいることが多く、薬剤相互作用(飲み合わせ)に注意が必要です。

いかがでしたでしょうか。最適な治療というのは、患者さんによって異なりますので、医師とよく相談し、協力しあって治療を続けることが大切です。花粉症でお困りの方、ご不明な点がある方は、どうぞ気軽に診療所に来ていただき、ご相談ください。

