

監修：笠井耳鼻咽喉科クリニック  
院長 医学博士 笠井創先生

# 花粉症



花粉を大量に飛散させるスギ

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が原因となるアレルギー症状です。

「花粉症かな？」と思ったら、自己判断せず、受診を！

花粉症と思われる症状が出たら、自己判断せずに専門医（耳鼻科、アレルギー専門医など）を受診しましょう。血液検査などを受け、花粉症と診断されたら、治療を開始します。



## 主な症状

くしゃみが続けて出る

サラサラした鼻水が止まらない

鼻詰まりがひどい

目のかゆみ

## 自分に合った治療法はそれぞれ

- 薬物療法は、症状により使用する薬が異なる
- 重症の場合、予防のために、飛散が始まる2週間くらい前から服薬を開始する
- レーザー治療、アレルギー免疫療法（減感作療法）などについては、患者の希望により、医師と相談の上、選択する

## 主な治療法

投薬	内服薬（抗ヒスタミン薬など）、点鼻薬、点眼薬など
外科的治療	レーザー手術など（鼻の粘膜を焼くなどの方法で花粉に対する反応を抑える）
アレルギー免疫療法（減感作療法）	花粉症の原因物質を少しずつ投与し、花粉に対する反応を弱める。注射で行う皮下免疫療法と、口から舌下で投与する舌下免疫療法がある。いずれも2年以上の治療期間が必要

## 花粉を避けることが最大の予防に

- 外出時にはマスクやメガネなどを使用し、花粉がつきにくいツルツルした素材の上着を着用する
- 帰宅したら、洗顔をして、皮膚に付着した花粉を洗い流す
- 飛散が多い日は洗濯物や布団を外に干さない



## 花粉情報をチェックしよう！

外出前には、インターネットなどで花粉情報をチェックしておくといでしょう。環境省の花粉観測システム（愛称：はなこさん）では、毎年2～5月頃（北海道では3～6月頃）、飛散量などの最新情報を公開しています。



環境省花粉観測システム（はなこさん）

<http://kafun.taiki.go.jp/>



## 舌下免疫療法とは？

アレルギー免疫療法は、従来は注射による皮下免疫療法が中心でした。舌下免疫療法は、2014年に保険が適用された新しい治療法で、注射の痛みや通院の必要がないことや、副作用の発生率が低いことから、現在、注目が集まっています。方法は、1日1回、アレルギーの原因物質（アレルギー）を含むエキスを舌の下に投与し、体内に吸収させます。治療は最低2年間継続する必要があります。