

花粉症と花粉症対策について

2020年の花粉飛散予測では、例年より少し早く、三重県は2月中旬頃から飛散するようです。早めの対策、治療を心がけましょう！



花粉症の薬は・・・

花粉症の原因は、体内でヒスタミンというアレルギー物質が増えることで、鼻水・目のかゆみ等の症状が現れると言われています。内服薬は抗ヒスタミン薬・ステロイド薬・漢方薬などさまざまな分類のお薬を用います。今回は最も代表的である、抗ヒスタミン薬についてお話しします。

抗ヒスタミン薬について

例) アレグラ(眠気がかなり少ない)・アレロック・ザイザルなど

- 様々な種類があり、効果の強さ・作用時間・副作用など異なります(個人差があります)
- 副作用に眠気・口渇などが現れやすい薬もあるので、自分に合った薬を医師に処方してもらってください。
- 眠気が気になる方でも、ほとんど眠気が出ない薬もあります。
- 基本的には花粉症の症状がない日でも医師の指示通りに服用してください。

飲み薬以外にも点眼薬・点鼻薬があります。
症状がひどい場合は、内服薬と同時に使用します。

点鼻薬について

点鼻薬は市販でも購入できます。
血管収縮剤(ナファリゾンなど)が入った点鼻薬を使用しすぎると、鼻粘膜血管が収縮し、鼻づまりは一時的に改善されますが、鼻づまりがひどくなり、さらに使用回数が増えるという悪循環に陥ることがあります。
使いすぎ、長期使用には注意しましょう。



薬以外の花粉症対策

①

外出時は花粉症対策眼鏡・帽子・マスクなどを使用し花粉との接触を防ぐ。



②

家の中に花粉が入り込まないように、玄関前で花粉を払い落とす。

③

帰宅後、洗眼する・鼻うがいを行う。



④

空気清浄機を使用する。