

# た ま な ん 多摩南三二通信

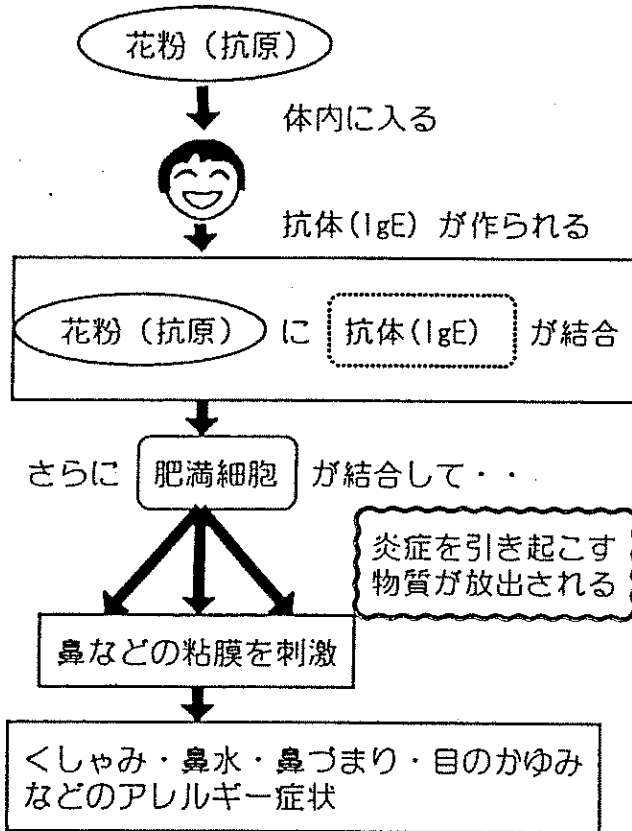
(財)東京都保健医療公社  
多摩南部地域病院  
地域医療連絡室第16号  
平成11年 1月 4日発行

花粉症に悩まされる季節がやってきます

スギ花粉症の患者さんは国民の10~20%といわれ、いまや国民病と呼ばれるほどです。残念ながら今のところ、薬などで症状を一時的に抑える治療法しかなく、完全に治すことはできません。花粉症対策、あなたはどのようにしていますか？

## 花粉症ってどんな病気・・・？

花粉症とは、体に侵入した花粉を異物と認めて反応し、アレルギー症状を起こす病気です。



## 治療方法は・・・？

中心となっている治療法は、予防的な治療です。花粉が飛び始める2~4週間前から、アレルギー症状を抑える予防薬【抗アレルギー薬】を使用します。

花粉症の症状が出てからの治療は【抗ヒスタミン薬】などの症状を抑える薬を使用します。この症状を抑える薬は、比較的早く効果が現れますが、強い眠気などの副作用もあります。

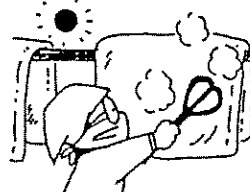
飲み薬に比べて副作用の少ない点眼薬、点鼻薬などもあります。

その他、減感作療法、レーザーや薬品による粘膜焼灼、神経切断手術などの治療法もありますが、いずれも一時的な効果でしかなく、危険を伴ったりすることもあるためあまり広くは行われていません。

## 予防法は・・・？

◎花粉を吸い込む量を減らしましょう？

- ・風の強い日は外出を控える。
- ・外出する時は、マスク・帽子を着用し、帰宅後は洗眼・うがい・シャワーを。



- ・換気は窓は開けずにIPリナー等を利用。
- ・干したふとんは掃除機をかけてから。
- ・掃除はぬれ雑巾などでまめにやろう。

◎規則正しい生活を心がけることも大切です？

- ・運動不足等による体力の衰えや、冷暖房による暑さ寒さに対する適応力の低下、肉体的、精神的な負担などで自律神経系のバランスが崩れると症状が起きやすくなります。普段から適度な運動を心がけ、体力を上手にコントロールしましょう。



## 最近のトピックス・・・

現在、患者さんの83.2%に何らかの全身症状が現れています。

|    |       |     |
|----|-------|-----|
| 1位 | 頭が重い  | 56% |
| 2位 | 全身倦怠感 | 55% |
| 3位 | 疲れやすい | 49% |
| 4位 | 頭痛    | 34% |
| 5位 | 熱っぽい  | 29% |

他に、喘息や皮膚炎などを引き起こす場合も報告されています。

また、苦痛は男性より女性、子供より大人でひどくなる傾向がみられます。

最近、ヒノキ花粉症が話題になっています。82年以降、わが国のヒノキ植林面積はスギの植林面積を上回っているため、今後さらにヒノキ花粉症が増加することが予想されます。