

# 西耳鼻咽喉科 便り



一人ひとりにあった治療法を提案して、患者さんのお困りごとを解決することを目指しています。

## 花粉症の季節を乗り越えよう！

少しずつ暖かくなり、はじめ春が近づいてきています。春が近づくと花粉症の季節にもなってきます。花粉症の治療は、症状が軽いうちから開始する「初期療法」が重要です。花粉飛散予測日の 1～2 週間程度前、症状が少しでもあらわれた時点で治療を開始しましょう。スギ花粉が飛散する時期が 2 月であるため、1 月下旬からの服用がおすすめです。早期に開始することで、下記のことが見込まれます。



- ・花粉の飛散量が多くなった時期でも症状をコントロールしやすくなる
- ・重症化を抑えることができる
- ・処方されるお薬の量を減らすことができる
- ・花粉症の期間を短縮できる。

症状が強くなってから治療を始める「導入療法」と比較して、**初期療法は花粉症の症状を軽くすること**が分かっています。また、ステロイド点鼻液や、ロイコトリエン受容体拮抗薬は、効能が出るまで 1～2 週間ほど時間を要するため、初期療法が有効です。

また、投薬治療の他にも対策としてはいろいろあります。マスクは鼻のなかに花粉が侵入するのを防ぎます。目には花粉防御用メガネもありますが、通常のメガネでもある程度、目に入るのを防ぐ効果が期待できます。

服装にもちょっと工夫をしてニットあるいは毛織物の上着やコートよりも、生地がスベスベしたポリエステルなどのほうが、衣服に花粉がつきにくなります。

外出先から戻ったら玄関先で花粉を払い落してから、家の中に入りましょう。また、忘れずにうがいをして、手と顔を洗いましょう。

洗濯や布団干しをするときは、洗濯物は室内に干すか、乾燥機を利用しましょう。布団を外に干す場合は花粉を払い落としてから、取り込みましょう。

室内を掃除するときは掃除の際、花粉を舞い上げないように、まず拭き掃除をし、その後で掃除機をかけましょう。

今年も対策をして花粉の時期を乗り越えましょう！