



## 花粉症について

少しずつ雨の日が増え、季節の移り変わりをを感じるようになりました。今年の春は過ごしやすい陽気に加え、新型コロナウイルスの活動が増えた方が多かったと思います。それとともに「花粉症」に悩んだ方もいるのではないのでしょうか？

実は近年、花粉症の患者さんが増加傾向にあり、せつかくの過ごしやすい季節も「屋外に出るのが億劫に感じる」「花粉症の症状がづらい」そんなことを感じる方が多いです。

そこで、今回は来年に向けて『花粉症について』の情報をお届けします。

### 花粉症とは、植物の花粉が原因で生じる「アレルギー性疾患の総称」

花粉症の代表にスギ花粉症があります。花粉症の原因となる植物は一年中私たちの周りに生息しています。

### 花粉症の原因となる主な植物

- 春…スギ・ヒノキ
- 夏…シラカンバ・イネ
- 秋…ブタクサ・ヨモギ・カナムグラ
- 冬…スギ

### 症状

主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどです。その他に、目のかゆみ、頭のボーっとする感じ、喉や皮膚のかゆみ、全身のだるさなどが現れることがあります。



### 対策

マスクを使うことで花粉の6分の1、メガネをかけると4分の1程度の花粉を避けることができます。また、帰宅時は、家に入る前に髪や服に付いた花粉を払い落とし、家に入った後手洗い、うがい、顔を洗います。対策をしても症状を完全になくすことは出来ませんが、症状を軽くするには有効だと言われています。

また、鼻の粘膜の状態を良くするために、悪化の因子であるストレス、睡眠不足、アルコールの飲み過ぎなどを抑えることが必要です。

### スギ花粉症

現在の日本では、人口の約42%が花粉症を発症し、そのうちの7割がスギ花粉症と言われています。スギ花粉が増える季節に差し掛かると憂鬱になる方も多いと思います。加えて、花粉症の発症数は年々増加し、就学前の低年齢者の発症も見られるようになりました。

スギは東北以西、四国、九州に広く自生し、北海道には極端に少なく、沖縄には生息していません。天然木は、秋田県の秋田杉、奈良県の春日杉、屋久島の屋久杉が有名です。

関東・東海地方には人工林が多いために、スギ花粉症の患者さんが多いと考えられています。

#### 〈スギの豆知識〉

スギの名の由来は、真っ直ぐ上に伸びる木だから「直木（すくき）」から来ているという説が有力です。その真っ直ぐに伸びる性質に加え、強度があり加工しやすいので、古くから優れた材木として広い用途に使われてきました。また、神社仏閣などで多く見られ、各地で信仰の対象とされる特別な木として、日本人の暮らしに深く関わってきました。



## 治療

治療は対症療法と根治治療があります。

### 〈対症療法〉

表れている症状に対して、治療する方法です。これには飲み薬、目薬、点鼻薬、貼り薬などがあります。

現在は市販薬の種類も多く、購入しやすくなっていますが、より個人の症状にあった治療をするためには、医療機関の受診をお勧めします。

### 〈舌下免疫療法（根治治療）〉

スギ花粉によるアレルギー症状を抜本的に治したり、長期にわたり症状を抑えたりする可能性のある治療法です。

スギ花粉が飛散していない6月～12月より開始し、治療期間は3～5年が推奨されています。対症年齢は「15～75才」です。



1日1回1錠  
舌の下で溶かす  
お薬です

## 舌下免疫療法の

## 治療スケジュールと費用の目安

初回	診察 血液検査	スギ花粉が飛散していない時期 (6～12月)	費用 (3割負担) 診察と検査代 3～4,000円
2回目	診察 外来で初回投与 30分の安静	院内で服用し、アレルギー反応がない場合、6日分の薬を処方	診察と薬代 (1週間分) 1,000円前後
3回目以降	診察	4週間分の薬を処方	診察と薬代 (4週間分) 2～3,000円

## 丘の上サロン

まちだ丘の上病院では、地域の皆さまにお届けする『健康情報』を丘の上サロンとして、毎月開催しています。

### 【今後の予定】

6月22日(木)

「医師が伝えるアルコールと身体の話」  
7月20日(木)

「がんの痛み」～治療と援助方法～

時間…15～16時(両日とも)

場所…ヨリドコ小野路宿 集会場

予約不要・参加費無料

※お車でお越しの場合は、近隣の駐車場をご利用ください



丘の上サロンのお問い合わせ先

まちだ丘の上病院

042-735-3731(担当:平野・浅沼)