



花粉症から身を守るために

アレルギー対策の基本は、アレルギーを引き起こすモノに触れないことです。

できるだけ花粉を浴びないように、触れないようにすることこそが何よりも重要な予防策です。

★天気の良い日、乾燥して風の強い日、雨が降った翌日で天気のよい日は花粉の飛散が増加するため、**外出は控える**。

★外出するときは、目・鼻・口から入る花粉を防ぐために、

メガネやゴーグル、マスク、スカーフ、帽子を着用する。

衣服は、花粉がつきにくい**スペベした素材**のものを選ぶ。

長い髪は束ねておく。

★帰宅したら、玄関先で衣服について花粉を払い落とす。**手洗い、うがい、洗顔**で皮膚について花粉を水で洗い流す。入浴して全身を洗い流すのも効果的。

★室内のホコリやチリには花粉が多く含まれているため、**こまめに掃除**を。

花粉が舞うのをふせぐため、フローリングはお掃除シートなどで床の花粉を拭き取ってから掃除機をかける。



★洗濯物・布団は乾燥機か室内干しをする。

どうしても外に干す場合は、洗濯物を取り込む際に洗濯物表面の花粉を払い落す。ふとんは掃除機で花粉を吸いとる。

★症状が出たらすぐに、出でていなくても飛散開始より前に薬を飲みはじめ、**早めに治療を開始する**。

★アレルギー性の病気は、体調が崩れたときに悪化するため、**日頃の体調管理も大切**。



花粉症の治療法



【薬物療法】 主に次のような薬が使われます。

◆**抗ヒスタミン薬** ⇒ ヒスタミンのはたらきをブロックし、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみといった症状をおさえます。第一世代と第二世代に分類されます。第一世代でみられる眠気などの副作用が第二世代では改善され、現在は第二世代が使われることが多いっています。

◆**抗ロイコトリエン薬** ⇒ ロイコトリエンという鼻づまりの原因物質を抑えるはたらきがあります。

◆**鼻噴霧用ステロイド薬** ⇒ くしゃみや鼻水などの鼻の症状が強いときに使われます。鼻だけに効くようにはたらくため、副作用が少なくて済みます。

◆**点眼用抗ヒスタミン薬、点眼用ステロイド薬** ⇒ 目のかゆみ、炎症をおさえるはたらきがあります。

【鼻粘膜焼灼手術】

レーザーでの鼻粘膜を焼いて、アレルギー反応が起こる部位を減らす治療法です。

【アレルゲン免疫療法】

花粉症の原因となっている物質（＝アレルゲン）をすこしづつ体に取り込んで慣らすことできつてからじらないうるようにする、根治を目指す治療法です。



横浜調剤グループ



東戸塚調剤グループ



横浜菊名グループ