

TOKIMEC

FROM TOKI BLDG.
SUPPORT OF WOMEN'S LIFESTYLE

ときめつく

VOL.
55
2015年
1月20日号



特集

冬と元気とキレイ!



- なんでも江戸川DATA 子育てに専念
- 花粉症の基礎知識
- 簡単レシピのチョコレートクッキーを作ろう



シーズン到来!今年は大変!?

花粉症の基礎知識



2015年の花粉飛散情報は例年並みといわれていますが、前年(2014年)が少なかった北陸・関東甲信・東北地方では前年の2~3倍と非常に多くなる見込み。飛散開始時期も例年より早いところが多く、今年は十分な花粉症対策が必要となりそうです。そこで、花粉症とのつき合い方について、今すぐ始めたい花粉症対策などを、さくら医院耳鼻咽喉科 石井先生に伺いました。

さくら医院耳鼻咽喉科
石井健一先生

診療時間 月~金 10:00~12:30 15:00~18:30 土 10:00~12:30 15:00~17:00
第2・4日曜日 10:00~13:00(耳鼻科のみ日曜診療あり) 休診日 第1・3・5日曜日・祝日

花粉症の治療

薬を飲むポイント

花粉が本格飛散する2週間前くらいから薬を開始するのが理想的です。少し早めに薬を飲んで花粉症の症状をある程度抑え、炎症がひどくならないようにしていきます。スギ花粉は例年2月上旬~中旬に飛び始めますが、実際は1月中旬から少し飛んでいます。敏感な方は早い時期から花粉症の症状がでてきますので、治療は1月下旬からは始めることをおすすめしています。

いろいろな治療

当院では通常の内服薬と点鼻・点眼薬の治療に加えて、レーザー治療や安全な注射(1~2週間に1回する必要あり)、ご希望があれば漢方薬も処方しています。レーザー治療は昨年は168名が当院で受けられました。外来で短時間でできるのがメリットです。花粉症のみならず、他のアレルギーにも効果があります。レーザーは全員に効くわけではないのですが70~80%の方には効果があります。治療中の痛みも少ないのでお子様でも受けることができますし、特に鼻づまりは改善しやすいため集中力が上がると好評です。症状のひどい方、あまりクスリを使いたくない方、授乳中の方、これから妊娠を希望されている方にはおすすめです。ただ花粉症のピークの時にすると効果が出にくいので症状がない時期にやるのが理想です。今年治療を考えている方は早めに(1月下旬~2月上旬まで)ご相談ください。
※以前は年に1回打てば大丈夫というステロイド系の注射がありましたが、骨がもろくなるなどの合併症が多いため現在では行っておりません。

新しい治療

平成26年10月からスギ花粉症の舌下免疫療法の治療薬「シグトレン」が発売されました。その薬を毎日1回必ず口に入れ、スギ花粉に対する減感作療法(徐々に身体を慣らし免疫をつくる)の一種です。長期的な効果が期待できる治療なのですが、まず2年間毎日治療を行うことが必要です(その後効果を維持するために3~5年治療を続けます)。根気よく続けてしっかり治していく治療で、約80%の人には効果があると報告されています。これはスギ花粉だけに作用するクスリですので、ハウスダスト・ダニなど他のアレルギーには効果がありません。そしてこの治療はいつでも始められるものではなく、6月から11月くらいに開始しなくてはなりません。ですから今年の治療はスギ花粉シーズンが終わってからということになりますので、希望される方はご相談ください。

花粉症対策

花粉を吸わないことがイチバン!!

これでバッチリ!



ゴーグル、マスクをする。
洋服についた花粉を落として、
室内に持ち込まない。
マスクは静かにはずす。

布団や洗濯物の
干し方にも注意!



風邪かなと思っても...

花粉症とカゼの初期症状はほとんど同じ場合があります。水っぽい鼻だったり、鼻がむずむずしたり。でも風邪なら自然に治ったり、治らない場合にはドロドロの鼻水になったりします。花粉症の場合はずっと鼻の症状が続きます。そして鼻水は水っぽい鼻のままです。そして眼のかゆみができることがあります。最近ドラッグストアでも花粉症の薬を買うことができますが、病院ではきちんと診察した上でその人に合うように処方しますし、保険が効きますから費用も安くすみます。症状が長引く場合には診察をおすすめします。



自分の体質を知る

2~4月のスギ花粉に続き、3~5月はヒノキの花粉が飛散します。このスギとヒノキの花粉ですが、構造が非常に似ているため、スギ花粉に反応する人がヒノキの花粉にも悩まされることがあります。スギ花粉症の時期が終わってもご注意ください。また花粉症はアレルギー疾患の一つですから、アレルギーの体質があるかも重要です。特に家族に花粉症の方がいる場合はアレルギーを発症しやすいという報告もあります。さらに最近スギ花粉の飛散量が昔よりも増えているため、家族に花粉症の方がいなくても突然発症することがありますから注意が必要です。花粉症かどうか、花粉以外(ハウスダスト・ダニなど)のものに反応するかはアレルギーの採血検査をすると簡単にわかります。まずは自分の体質を知り適切な対策をとりましょう。