

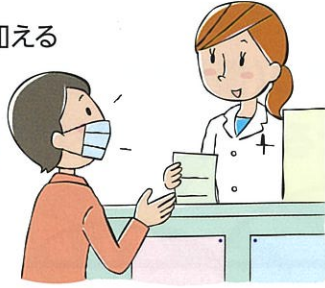
薬・医療機関でのケア(メディカルケア)

発症の予防・症状の軽減のためには、シーズン前から手を打つことが大切。激しい症状で悩んでいる場合は病院での「初期療法」も一つの方法です。

「初期療法」とは？

- 花粉が飛び始める1週間ほど前から、シーズンが終わるまで薬を飲む
- 症状が出た時には、症状に合う別の薬を加える

発症時期が遅くなる！
症状が軽くなる！



ジェネリック
あります！



市販薬もあります！

軽～中等症の場合は、薬局で買える「スイッチOTC」(医師の処方では使えなかったもののうち、普通の薬局で買えるようになったもの)の利用という選択肢もあります。医師や薬剤師・登録販売者に相談してみましょう。



眠くなりにくい薬などいろいろあります！

※より効果的な治療のためには医師に判断を仰ぐことをおすすめします。



花粉症治療の新しい選択肢

1 抗IgE抗体製剤による治療

2020年から、症状の重い花粉症患者に対して、オマリズマブ(商品名:ゾレア)という薬剤を用いた治療が保険診療で受けられるようになりました。花粉が体内に侵入した際に生まれるIgE抗体と免疫細胞(マスト細胞)が結合するのをブロックして、アレルギー反応を元から抑えることができるため、高い効果が期待できます。治療を受けるには条件があり、血液検査・診察の後、注射を行います。効果はおおよそ1ヶ月ほど持続します。

治療を受ける条件

- 12歳以上で、重症の花粉症であること(血液検査が必要)
- 抗ヒスタミン薬などによる既存治療を行い、効果が不十分であること など

2 舌下免疫療法

時間をかけてスギ花粉にからだを慣れさせることで、花粉症の根本的な体質改善を目指す治療法です。以前は注射によってスギ花粉エキスを体内に投与していましたが、2018年から錠剤が登場し、手軽に治療できるようになりました。スギ花粉の飛散していない5月中旬～12月頃から、1日1回、スギ花粉エキスが入った薬を舌の下に投与します。治癒を目指すには最低3年と長い時間がかかりますが、投与の翌シーズンから効果が現れます。子どもでも服用でき、多くの人に効果が期待できる治療法です。

今の症状を軽減したいのか、花粉症そのものを治したいのかにより、選択すべき治療は異なります。自分に合った治療法を医師に相談してみましょう。

早めの対策で快適！

花粉症のシーズンを乗り切るために

いまや日本の5～6人に1人が患っているというほど国民病となった花粉症。発症・重症化予防について知り、花粉のシーズンを快適に過ごせるよう前もって対策をしましょう。



日常生活でできるケア(セルフケア)

薬を飲んでいても、大量の花粉尘が体内に入れば症状を抑えきれなくなるもの。花粉を体内に入れないよう自分でケアすることも重要です。



日々の対策がとても大事になります。ケアはしっかり行いましょう。



外出時には…

- マスクとメガネを着用
花粉症用のものなら効果アップ
- コンタクトレンズの使用は極力避ける
花粉がコンタクトレンズにつくと症状を悪化させるため
- 帽子やスカーフ、ハイネックの服などでガード
髪や顔、首などへの花粉の付着を防ぐ
- 服は花粉がつきにくい素材を
ナイロン、ポリエステル、綿、シルクなど

屋内では…

- こまめに掃除
花粉の飛散量が比較的少ない午前中の掃除がおすすめ
- 空気清浄機を活用
人の動きが多いリビングや廊下に置くのがポイント
- 加湿器を設置
湿気を吸い込んだ花粉が下に落ちるので、掃除機や濡れぞうきんで除去すると◎

規則正しい生活や適度な運動で免疫力を高めることも大切です

