

# 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。

## 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」(医師の処方でしか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。

※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。



## 日常生活でできるケア(セルフケア)

薬を飲んでいなくても、大量の花粉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。

### 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
- 帽子やスカーフ、ハイネックの服などでガード
- 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…

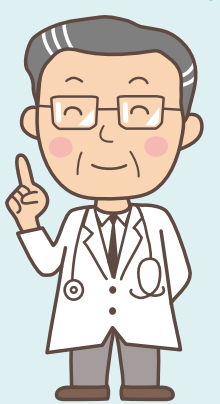
- こまめに掃除  
花粉の飛散量が比較的少ない午前中の掃除がおすすめ
- 空気清浄機を活用  
人の動きが多いリビングや廊下に置くのがポイント
- 加湿器を設置  
湿気を吸い込んだ花粉が下に落ちるので、掃除機や濡れぞうきんで除去すると◎



**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**

### 花粉症を根本から治したい方には…

花粉のエキスを少しずつ投与して、アレルギー反応を起こさせないようにしていく「アレルゲン免疫(減感作)療法」があります。現在は注射ではなく、舌の裏に薬剤を垂らす方法です。最低2年はかかりますが、試してみたい方は、医師に相談してみるとよいでしょう。



## けんぽお知らせ板