



これで完璧！



# 花粉症対策リスト

監修

国際医療福祉大学医学部 耳鼻咽喉科学教授(代表)  
日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー感染症学会理事長

岡野 光博

スギ花粉は2～4月、ヒノキ花粉は3～5月ごろに飛散のピークを迎えます。

早めに対策を行うことで、  
つらい症状を和らげられるので、  
シーズン前からしっかり対策を行いましょう。

## セルフケアで 花粉をブロック

大切なのは、花粉をからだの中に入れないことです。まだ花粉症でない人も、花粉を避けることで将来の発症を遅らせることができます。

### 花粉の飛散量が多いときは特に注意！

- ☀ 昼前後・夕方
- ☀ 空気が乾燥して風が強い日
- ☀ 雨上がりの翌日



花粉の飛散情報は  
日本気象協会HPから

- ✓ マスク・花粉対策メガネを使う
- ✓ ツルツルした素材の素材の上着を選ぶ
- ✓ 手洗い・うがい・洗顔・洗髪で花粉を落とす
- ✓ 洗濯物・布団は部屋干し
- ✓ 換気の際はカーテンで花粉の侵入を防ぐ
- ✓ 空気清浄機は玄関や部屋の出入り口に設置する



## 薬で症状を抑える

毎年花粉症の症状が出る人は、花粉飛散量が少なく症状が軽い時期から薬を服用することで、症状を抑えられます。

忙しくて病院に行けない  
人にもおすすめ！

### ✓ スイッチOTC薬を活用する

医師が処方する薬の中で、副作用が少なく安全性が高いものが「スイッチOTC医薬品」として市販薬に転用され、薬局などで販売されています。購入する際は薬剤師に相談を。

過去に花粉症と診断され、毎年同じお薬でコントロールできている人は、スイッチOTC薬が販売されているか確認してみましょう。

### ✓ 医療機関を受診する

症状が重く、市販薬で改善しない人は病院を受診しましょう。医療機関でお薬をもらう場合は、下記の方法でお薬代を抑えることができます。

#### ✓ ジェネリック医薬品

新薬(先発医薬品)と同じ有効成分が同じ量含まれているおトクなお薬です。多くの花粉症薬にも、ジェネリック医薬品があります。

#### ✓ 長期処方またはリフィル処方箋

症状が安定していれば、一度に長期間分の薬を処方してもらう「長期処方」や、最大3回まで繰り返し使える「リフィル処方箋」を希望できます。

妊娠中・授乳中の人、  
ほかの病気で治療中の人も  
受診を！

## 最新の治療にも注目

従来の薬で症状を抑えられない人や、根本的な治療を求める人は、近年保険適用となった最新の治療法を試すのも手です。希望する場合は医師に相談を。

### 舌下免疫療法

スギ花粉エキスの入った薬を毎日舌の下に投与して体を慣らすことで、スギ花粉のアレルギー自体を治療します。開始数か月で症状が改善し、継続するにつれて効果が高くなるといわれています。

### オマリズマブ(抗IgE抗体治療)

重症の花粉症の症状を抑える皮下注射です。アレルギー反応のもとになる血液中のIgEをブロックし、アレルギー反応を抑えます。他の治療薬(抗ヒスタミン薬・ステロイド点鼻薬)と併用できます。  
※治療を受けるには年齢や重症度などの条件があります。

## けんぽお知らせ板