

2
2022

三重病院

ニュースレター

news letter vol.270



01 スギ花粉症の季節がやって来た!

02 臨床研究部からのお便り—第44回—
2病棟 スマイルフラワー展

5病棟の生活のひとコマ⑩
03 やまばとギャラリー情報コーナー
異動のごあいさつ

04 病院からのお願い
外来からのお知らせ／外来診察のご案内

スギ花粉症の季節がやって来た!

節分も過ぎ、花粉症の季節がやって来ました。津市では毎年2月中旬からスギ花粉が飛び始めます。新型コロナウイルス感染症がなかなか収束しない中、人前でくしゃみをしたりと鼻をかんだりするのがつらいと感じていらっしゃる方も少なくないと思います。また、花粉症の症状と新型コロナウイルス、特にオミクロン株の症状は似ています。花粉症だと思い込んで感染に気づかず対応が遅れたり、くしゃみで感染を拡げてしまったりする可能性もあります。早めに万全の対策をして、この季節をなるべく楽に乗り切りましょう。

花粉を避けましょう

まずは花粉情報に注意しましょう。花粉がたくさん飛びそうなときは屋内で過ごすのが良いのですが、新型コロナウイルス対策のために換気をする場合は屋内でもマスクをしましょう。

やむを得ず外出することも多いと思います。外へ出る時は必ずマスクをしましょう。花粉が多いときは眼鏡、ゴーグルを併用するのも良いでしょう。外出から帰ったら、まずは玄関の外で衣服などについた花粉を落としてから家に入り、手洗いとうがいをします。洗濯物を外干しする場合も、取り込むときによくはたいて花粉を家の中に持ち込まないように気をつけてください。

薬物療法は早めに

花粉症に対するお薬は早めに使い始めましょう。炎症がひどくなる前に治療を始めたほうが、ピーク時の症状を抑えて楽に過ごせます。お薬には抗ヒスタミン薬を中心とした飲み薬と、点鼻薬、点眼薬などがあります。抗ヒスタミン薬は症状を

比較的速く抑えます。最近は眠気などの副作用が少なく、効果がしっかり得られるお薬が増えてきました。服用回数が1日1回ですむもの、口の中で溶けるもの、食事と関係なく服用できるもの、などの特徴を持つお薬もあります。また鼻閉を強く抑える成分を含んだもの、貼り薬タイプのものなど、いろいろな種類がありますので、受診の時にはぜひ相談してみてください。ステロイドの点鼻薬は1日1回の噴霧で鼻の炎症をしっかり抑えます。眠気などの副作用もありません。症状がひどいときだけでなく、花粉シーズン中は続けて使うことが大切です。

通常の治療で十分な効果が得られない重い花粉症の方には、注射薬の「抗IgE抗体療法」が役立つ場合があります。治療にはいくつかの条件がありますので、耳鼻いんこう科またはアレルギー科でご相談ください。

来年以降に向けてアレルギー免疫療法

アレルギー免疫療法は、アレルギーの原因になる「アレルギー」を毎日少しずつ身体に取り込むことで、免疫反応を変えていく治療法です。痛みのない「舌下免疫療法」ができるようになり、多くの方で症状が軽くなった、お薬の量が減った、などの効果が認められています。3年以上根気よく治療を続ける必要があります。時には副反応

が出ることもありますが、根本的に花粉症を治す、あるいは長期間改善させることが期待できます。花粉症の時期に始めることはできませんが、シーズンが終わったあとであれば実施できます。毎年薬を飲まなければ過ごせない、薬を飲んででも十分に症状が抑えられない、薬を減らしたい、という方は来年に向けて耳鼻いんこう科またはアレルギー科にご相談ください。(耳鼻いんこう科 増田 佐和子)

