

元気のJ・A・T

◇68◇



武田 憲昭

徳島大学病院
耳鼻咽喉科・頭頸部外科

今年も花粉症のシーズンがやってきます。日本では約3千万人がスギ花粉症に罹患していると推定されていて、今や国民病になっていきました。徳島県では例年、スギ花粉が2月上旬から中旬に飛散を開始し、今年は2月15日から20日の間と予想されています。早めの対策をお勧めします。

花粉症

花柳症は、スギ花粉に対するアレルギー反応が鼻粘膜で起こり、くしゃみや鼻水、鼻づまりの症状が発症します。そのため、花粉症の予防の基本は、原因であるスギ花粉との接触を避けることにあります。外出する際には、マスクをして花粉を吸い込まないようにしたり、メガネやゴーグルなどを着用したりして、花粉が目に入らないようにしてください。

症状より強く抑制

毎年、花粉症で悩まされて抗アレルギー薬を服用している方は、スギ花粉が飛散を開始する前から薬を服用する初期療法をお勧めします。あらかじめ抗アレルギー薬を服用しておくことで、花粉飛散が始まって症状が出てから薬を服用するよりも、症状をより強く抑制することができます。今年の場合、できれば1月末、遅くても2月の初めから抗アレルギー薬を服用しておく方がよいでしょう。

抗アレルギー薬の副作用は眠気ですが、最近では眠気の少ない第2世代の抗アレルギー薬が広く用いられています。抗アレルギー薬は、くしゃみや鼻漏に有効ですが、鼻閉が強いと抗ロイコトリエン薬を併用する場合があります。また、鼻噴霧ステロイドも有効です。レーザー手術も有効ですが、その場合は早めに病院を受診してください。

スギ花粉の飛散は4月上旬までには終わりますが、県内では引き続き、ヒノキ花粉が5月上旬ごろまで飛散します。スギ花粉症の方はヒノキ花粉でも症状が出ますので、県内の花粉症の方は5月初めまで、花粉症の予防や治療を心掛けてください。

今年のスギ花粉の飛散量は昨年よりは少ないですが、例年より少し多めと予測されています。昨年は大量飛散年でしたので、今年は新しく花粉症を発症する人が増える可能性があります。昨年まで花粉症ではなかった人でも、くしゃみ、鼻水、鼻づまりの症状があれば病院を受診してください。

飛散の前から薬服用を