

# 緑の屋根の時計台



【号外】 平成23年2月2日発行 編集責任者 江尻倫昭

## 今年、2011年の春にはスギ花粉が大量に飛散します

2010年7月、8月の気温は全国的にも高く、日照時間も長かったため、2011年のスギ・ヒノキの花粉飛散量は、2010年と比較して全国的にかなり多くなると予想されます。また、花粉が少ない翌年は花粉が多くなる傾向にあり、2010年春は全国的に花粉飛散が少なかったことから、2011年の花粉飛散が多いと見込まれます。

花粉症の症状は主に鼻と目にあらわれます。なかでも、くしゃみ・鼻みず・鼻づまりといった鼻の症状が特徴です。

### くしゃみ



くしゃみは外から入った異物を出そうとする防衛反射です。

花粉症では、連続して何度も起こるのが特徴です。



### 鼻みず

鼻みずは吸気をろ過、加湿する上で重要な役割を果たしていますが、花粉症ではその分泌が亢進し、鼻からたれたり、のどに流れたりします。鼻みずは水溶性で、いくらかんでも出てきます。

スギ花粉数予測 (単位: 個/cm<sup>2</sup>)

■: 2011年予測  
■: 2010年実測



監修:佐橋紀男先生 東邦大学理学部訪問教授・NPO花粉情報協会事務局長

### 鼻づまり



鼻閉は鼻粘膜の腫れや血流の悪化により起こります。重症化すると、両方の鼻が完全につまり、口呼吸になります。

## 症状や生活に合わせた薬の使い分け

病医院で処方される主なお薬についてご紹介します。

### 抗ヒスタミン薬

くしゃみや鼻みずが主症状である場合によく使用されます。副作用として多少眠気が出ることがありますが、最近開発された抗ヒスタミン薬の中には、眠気の副作用が少ないお薬もあります。(アレグラ、クラリチン、エバステルなど)

### ロイコトリエン受容体拮抗薬

鼻粘膜のはれや炎症を改善する効果があり、特に鼻づまりに対する効果が優れています。また、くしゃみ・鼻みずにも有効であり、眠気の副作用が少ないお薬です。(オノン、シングレアなど)

### 鼻噴霧用ステロイド薬

効果が一般的に強く、くしゃみ・鼻みず・鼻づまりのいずれにも効果があります。直接鼻粘膜に作用し、全身性の副作用や眠気の少ないお薬です。(アラミスト、エリザス、ナゾネックスなど)

### その他の薬

ケミカルメディエーター遊離抑制薬、Th2 サイトカイン阻害薬、プロスタグランジン D<sub>2</sub>・トロンボキサン A<sub>2</sub> 受容体拮抗薬、などがあります。

\*花粉症のお薬には様々なタイプがあり、それぞれのお薬に役割があります。

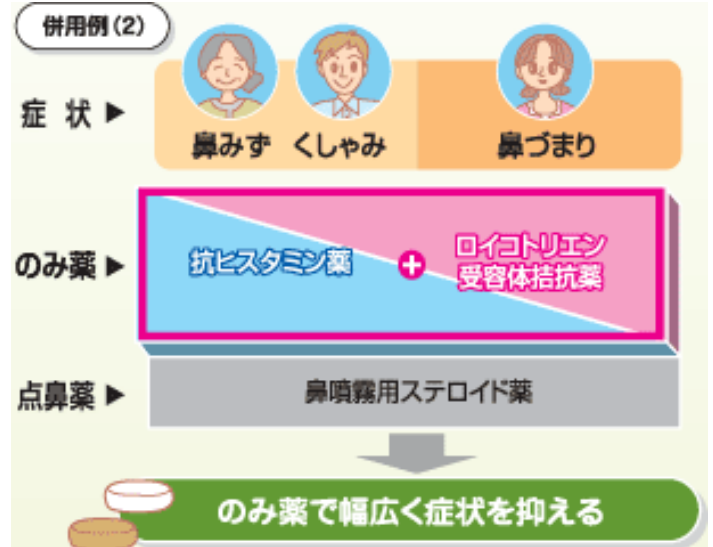
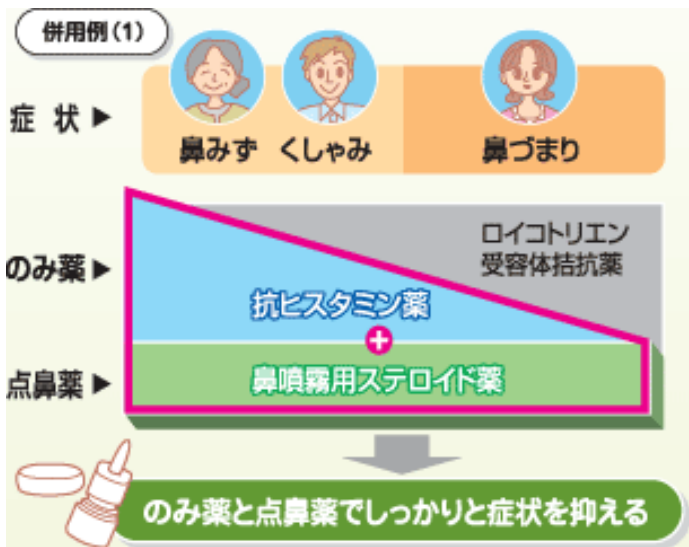
### 花粉症の症状と治療



## 治療の鍵は組み合わせ

### 併用療法 ～症状に合わせて 2 種類以上のお薬を組み合わせ

症状をできるだけ少なくし、普段に近い生活をおくるためには、症状や重症度にあった薬剤を選択することが大切です。



## 日常生活での配慮も重要なポイント

治療を行っていても、原因となる花粉は空気中にたくさん含まれています。症状の悪化を防ぐためには、花粉をできるだけ避けるように日常生活で工夫することが大切です。



1. 花粉情報に注意する。



5. 飛散の多い時は、窓、戸を閉めておく。  
換気時の窓は小さく開け、短時間にとどめる。



2. 飛散の多い時の外出を控える。  
外出時にマスク、メガネを使う。



6. 飛散の多い時のふとんや洗濯物の外干しは避ける。



3. 花粉が付着しやすいので表面がげばだった毛織物などのコートの使用は避ける。



7. 掃除を励行する。  
特に窓際を念入り掃除する。



4. 帰宅時、衣服や髪をよく払ってから入室する。  
洗顔、うがいをし、鼻をかむ。

症状を軽く抑える為には、**花粉の飛散する2週間前からの治療がおすすめ**です。飛騨地区は2月下旬から3月上旬にかけてスギ花粉が飛散し始めますので、内服薬は2月中旬頃から、吸入薬も同じ頃から開始してください。眼の症状が強く出る方は、アレルギーをおさえる点眼薬を同じ時期から始めると症状は軽く済むでしょう。

[出典：MSD ホームページ（一部変更）]



### 江尻内科循環器科クリニック

飛騨市古川町上気多631-1

Tel 0577-74-0041 Fax 0577-74-0057

診療時間 (月~土)午前8:30~12:00 午後3:30~6:30

水曜日と土曜日の午後は休診です

<http://www.ejiri-clinic.info>