

Q 1 1月だけど鼻がムズムズ。もしかして花粉症？

A 人によっては1月から
症状が現れます

スギ花粉の季節といえは2〜4月ですが、1月にはわずかな量の花粉が飛び始めています。そのため、この段階で鼻がムズムズしたり、鼻みずやくしゃみが出たりする人もいます。花粉症はシーズン当初からひどい症状が出るわけではありません。花粉を浴び続けてアレルギー反応を繰り返すうちに、鼻の粘膜の炎症が激しくなって症状が悪化していきます。花粉症対策は「先手必勝」がカギ。花粉を感じたらすぐに薬を服用し、重症化を防ぐことが大切です。また、正しい対策をするには、自分が何のアレルギーか把握しておくことも重要です。花粉症

簡単！花粉症とかぜの見分け方

花粉症の症状は、鼻みず、くしゃみ、鼻づまりの「三大症状」が中心です。花粉症はかぜの症状にも似ていますが、見分けるポイントは「鼻みずの色」です。透明の鼻みずであれば花粉症の可能性大。さらに、目のかゆみを伴うことが多いのも特徴です。かぜの場合は、ウイルスや細菌の死骸が鼻みずに混じるため、最初は透明でもだんだん黄緑色に変化していきます。



とひと口に言ってもスギ花粉だけのアレルギーの人は多くはなく、ヒノキやブタクサなど他の植物の花粉やハウスダストなどに反応しているケースが珍しくありません。他にも鼻の粘膜が過敏になる「鼻過敏症」や鼻の中に膿がたまる「副鼻腔炎（蓄膿症）」、さらにはかぜの可能性

もあります。こうしたことから、花粉症と誤っているけれど、実際に診断を受けたことがない人や、今シーズン初めて発症したと思われる人は、一度、アレルギー（アレルギーの原因物質）を特定する検査を受けることをおすすめします。

「先手必勝」で快適な春に

攻めの花粉症対策

早めの対策が
肝心！

今や国民病とも呼べるほど患者が多い「花粉症」。眠気などの副作用が出にくい市販薬が登場するなど、花粉症治療は進化しています。近年の治療事情を押さえながら計画的なセルフケアを実践し、快適な春を迎えましょう。



大久保公裕先生

日本医科大学大学院医学研究科 教授

おおくぼ・きみひろ 1984年日本医科大学卒業。同大学院修了後、アメリカ国立衛生研究所（NIH）に留学。日本医科大学耳鼻咽喉科准教授を経て、2010年より現職。医学博士。花粉症治療の第一人者として知られ、『花粉症は治せる！舌下免疫療法がわかる本』（日本経済新聞出版社）など著書多数。

Q3 花粉から身を守るセルフケアのポイントは？

★★★★必須 ★★必要に応じて ★任意

自宅での対策

掃除 ★★

ほこりがたまりやすい家具の四隅などは入念に。毎日掃除するのが難しい場合は空気清浄機と加湿器で対応し、時間がある時にまとめて掃除しよう。



空気清浄機 ★★★★★

人の動きがあるリビングは、花粉が舞いやすいので、空気清浄機は有効。



加湿器 ★★★★★

人の動きが少ない寝室などは加湿器がおすすめ。花粉を湿らせてそのまま下に落とす。



外出時のスタイル（一例）

メガネ ★★

目のかゆみがひどい人は活用を。特に自転車やバイクに乗る時は必須。前方から花粉を受けないようにしよう。



化粧 ★★★★★

花粉が化粧に付着することで、鼻や目に入るを防ぐ。時間が無い時は、クリームなどの基礎化粧だけでも○。



髪をまとめる ★★

花粉は髪に付着しやすいので、目や鼻、首周りなどに散らばるのを防ぐ。帽子をかぶるのも一案。



マスク ★★★★★

マスクの上端の部分が顔にフィットして隙間がないようにするのが鉄則。

スカーフ・マフラー ★

皮膚に花粉が付着することで刺激になって、かゆみを招くことも。かゆみが気になる人は皮膚を露出しない工夫を。



A マスクは必須。女性は化粧も役立ちます
花粉が飛ぶ季節に気をつけたポイントには「花粉に接触しない・吸い込まない」こと。特に花粉を吸い込む鼻の防御は必須です。花粉によって鼻の粘膜が一度炎症を起こすと、空気中

舞っているほこりやウイルス、細菌などにも敏感になり、症状が悪化してしまいます。今は花粉症専用のマスクでも化粧崩れしにくい物やゴムがきつくない物などがあるので、使いやすい製品を選びましょう。また、女性の場合は化粧をし

ていると、花粉が化粧に付着して、鼻や目に入りにくくなります。クリームなどの基礎化粧だけでも効果は十分。帰宅後、そのままシャワーを浴びて化粧と一緒に花粉を洗い流しましょう。室内では、空気清浄機と加湿器が役立ちます。

Q2 市販薬を活用する場合、どんな製品を選べばよい？

A ライフスタイルに合わせて選びましょう

対症療法では、アレルギーを抑える「抗ヒスタミン薬」の内服薬が中心になります。花粉症の薬には、つらい症状を鎮めるものの眠気などを伴いやすい製品が多かったのですが、現在の「第2世代」と呼ばれる薬には、こうした副作用が出にくい製品もあります。中には服用回数が1日1回の物もあり、仕事をしている人や車の運転をする人、のみ忘れが心配な人にとって、大きなメリットになります。これら第2世代の薬は、症状を抑えるという点でどれも効果に大差はありません。購入の際は、店頭の薬剤師に相談しながら、ライフスタイルに合わせて

薬を選ぶとよいでしょう。また、副作用の感じ方は人それぞれなので、服用して眠気が気になる場合は、別の抗ヒスタミン薬を試すのも一案です。



眠気が出にくい

1日1回の服用

水なしでのめる

様々なタイプがあるので、用法・用量を確認して、ライフスタイルに合う製品を選びましょう。

口の中がかゆい。これも花粉症のせい？

特定の果物や野菜を食べると、口の中や喉^{のど}がかゆくなる「^{こうくう}口腔アレルギー症候群」が、花粉症患者に増えています。原因となる食材は、りんご、もも、さくらんぼ、メロン、バナナ、トマト、マンゴー、セロリなど。これらの食材のアレルゲンは花粉のアレルゲンと構造が似ていることから、症状が起こります。ただし、りんごジュースのように加工していれば問題ない場合もあるので、どの状態までなら食べられるか、アレルギーの専門診療科で確認するとよいでしょう。

