

Q 1 2017年のスギ花粉の飛散予測は？

A 比較的少ないと
予測されています

花粉をつくる雄花は夏に成長します。気温が高く、日射量が多い夏だと、雄花が大量につくれるので、翌春の花粉飛散量が多くなります。また、花粉が多く飛散した翌年は飛散量が減るといわれています。そして、一般的にスギの本数が少ない西日本よりも、本数が多い東日本で多く飛散する傾向があります。エリアによって飛散量が異なることも覚えておきましょう。

東日本について言えば、2016年の夏はそれほど気温が高くなく、日射量も少なかったことと併せて、同年の飛散量が多かったことから、2017年の飛散量は少ないと予測されています。

早めのケアで快適に 花粉症

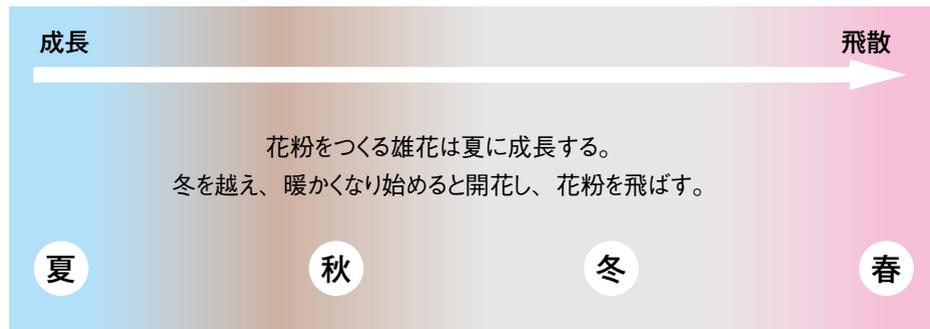
花粉症患者は年々増加し、低年齢化が進んでいます。飛散のピークは、2月から4月末頃まで。症状が出たらすぐに薬を使用できるよう、飛散前から準備しておきましょう。症状が強い場合は、根治が見込める舌下免疫療法を行うことも一案です。



日射量と飛散量の関係



花粉の成長



菅野澄雄先生
菅野耳鼻咽喉科院長

すがの・すみお 1986年聖マリアンナ医科大学卒業。国家公務員共済組合連合会稲田登戸病院などを経て、96年より現職。04年医療法人社団菅野会を創設し、理事長に就任。医学博士。日本耳鼻咽喉科学会認定専門医。

Q3 市販薬の選び方は？

市販薬の選び方

市販薬の種類	特徴
抗アレルギー薬 	鼻水、鼻づまり、くしゃみなどの症状が出始めたら、つらくなる前に服用。眠気などの副作用が起こりにくい「第2世代抗ヒスタミン薬」は抗アレルギー薬とも呼ばれている。
抗ヒスタミン薬 	鼻水、鼻づまり、くしゃみなどのつらい症状を今すぐ止めたい時に服用。複数の成分を配合した商品が多い。
非ステロイド点鼻薬 	鼻水、鼻づまりなどをすぐに止めたい時に使用。鼻の粘膜でヒスタミンの働きをブロックする抗ヒスタミン薬、鼻の粘膜でヒスタミンなどの化学伝達物質が出てくるのを抑える抗アレルギー薬、腫れた粘膜を収縮させて鼻づまりを改善させる血管収縮薬がある。
ステロイド点鼻薬 	症状が比較的重い時に使用。優れた抗炎症作用と抗アレルギー作用で鼻の中の炎症を抑える。
点眼薬 	目のかゆみ強い時に使用。コンタクトレンズを装着している時は、防腐剤が含まれていない物を使用する。

Q2 花粉症対策によるライフスタイルは？

A マスクの着用や乾燥を防ぐことです

花粉症対策には、何より花粉が体内に侵入しないようにすることが大切です。花粉は目に見えないため、つつい対策を怠りがちですが、特に次の点を意識して取り組みましょう。

- うがい、手洗いをする。
 - マスクや眼鏡を着用する。
- また、粘膜を保護したり、部屋に入った花粉の舞い上がりを防ぐためにも、部屋の湿度は40パーセント以上を保つことを心がけてください。さらに、自律神経の乱れを防いで免疫力を高めることも大切です。次のことを心がけましょう。
- 毎日、栄養バランスのよい食事を摂る。

A 抑えたい症状に合わせて選びましょう

花粉症の市販薬には、内服薬、点鼻薬、点眼薬があります。また、薬局やドラッグストアで、医療用成分を取り入れた市販薬「スイッチOTC^{オージェイシー}」が手に入るようになりました。抑えたい症

● ストレスや過労を避け、十分な睡眠をとる。

● たばこやアルコールの摂取を控える。

これらに加えて、花粉の飛散時期は部屋に花粉を入れないよ

花粉症対策のためのライフスタイル

▼うがい、手洗いをする



▼マスクや眼鏡を着用する



▼毎日、栄養バランスのよい食事を摂る



▼ストレスや過労を避け、十分な睡眠をとる



▼たばこやアルコールの摂取を控える



▼空気清浄機を利用する



状や自分に合う薬を薬剤師または登録販売者とよく相談して選び、用法・用量を守って使用しましょう。

現在店頭で販売している市販薬は、長く使われている成分が配合されているため、比較的安心して効果がありません。また、複

数の成分を配合している商品もあり、花粉症の様々な症状を緩和します。症状が軽いうちであれば、市販薬でも十分対応が可能です。ただし市販薬を1週間使い続けても症状が緩和されない場合は、医療機関を受診しましょう。

うにする対策も必要です。花粉が付着しにくいレザーやポリエステルなどのつるつる素材の衣類を着用したり、空気清浄機を利用したりするよう意識づけてください。