

# 早めの対策で花粉症を乗り越えよう

日本人の4人に1人以上が悩まされている花粉症。もっとも患者数の多いスギ花粉は、関東地方では例年2～4月に多く飛散します。

毎年つらい症状に悩んでいる人は、飛散前からの対策で症状の軽減を図りましょう。



**あなたは大丈夫？**  
こんなことが当てはまったら注意！

- 花粉症対策は、マスクのみで十分だと思う。
- 花粉症は症状が出てから薬を使い始めればいいと思う。
- 花粉症になったことがないので、とくに花粉症対策は必要ないと思う。

## 基本のセルフケア

花粉症の予防や症状の軽減には、体内に取り込む花粉の量を最小限に抑えることが大切です。今まで花粉症ではなかった人でも、ある日突然発症するリスクがありますので、花粉症対策を行っておくと安心です。

### 花粉情報をチェックする



地域別、1時間ごとの飛散量までチェックできるのね！

環境省花粉観測システム (はなこさん)  
<http://kafun.taiki.go.jp>

### 外出時はマスク・メガネを使い、花粉のつきやすい服装を避ける

#### ◆鼻の中と眼に入る花粉数◆

	鼻の中	結膜の上
マスクなし・メガネなし	1,848 個	791 個
通常のマスク・通常のメガネ	537 個	460 個
花粉症用マスク・花粉症用メガネ	304 個	280 個

出典：「的確な花粉症の治療のために (第2版)」

#### ◆素材による花粉付着率◆

素材	花粉付着率
ウール	980
化学繊維	180
絹	150
綿	100

(綿を100とした場合)

出典：「花粉症環境保健マニュアル2014」



### 飛散の多いときは窓や戸を閉め、不要な外出を控える



### こまめに掃除をする



### 帰宅時は衣服や髪を払って入室し、手洗いと洗顔、うがいを行う



## 毎年つらい症状が出る人は飛散前に受診しましょう

花粉が飛散する前に治療を開始すると、症状が出るのを遅らせたり、重症化を防ぐといわれています。毎年つらい症状が出る人は飛散開始の約2週間前に医療機関を受診し、医師に相談しましょう。

また重症の人には、アレルギーの原因物質を少量ずつ投与して体をスギ花粉に慣れさせていくアレルギー免疫療法が行われることもあります。従来の皮下免疫療法(注射)に加え、舌下免疫療法も導入されています。花粉の飛散が多いときに治療を開始することはできず、2～3年の長期治療が必要ですが、花粉症を治す可能性のある治療法であり、約70%の患者で有効性が確認されたとの調査報告もあります。

### ●花粉症の薬もジェネリックを選びましょう！

花粉症の薬にもジェネリック医薬品があります。効きめや安全性は新薬と同等で、価格は2～7割に抑えられます。



\*自己負担3割の人がアレルギー薬(フェキソフェナジン塩酸塩錠 60mg)を4カ月間服用した場合の薬価のみの比較の一例です(平成29年10月現在)。