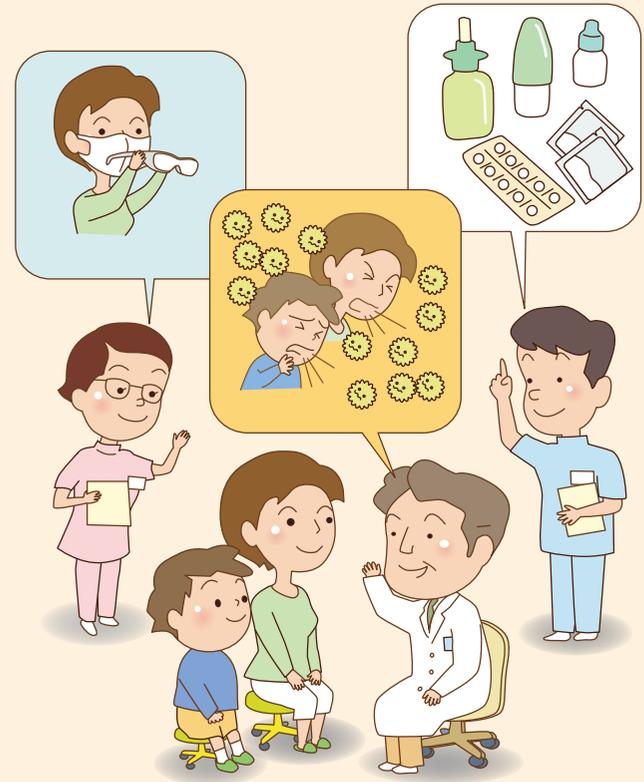
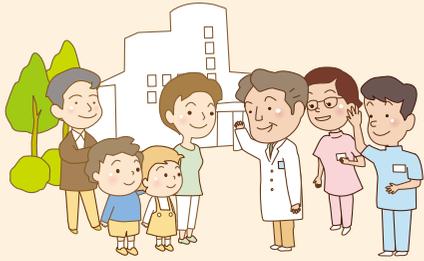


# 花粉症

治療・セルフケアのポイント



施設名



# どんな治療?



くしゃみ、鼻水、鼻づまり、  
目のかゆみが代表的な症状です。

アレルギー性鼻炎によるくしゃみ、鼻水、鼻づまりとアレルギー性結膜炎による目のかゆみが、花粉症の代表的な症状です。このほかに、のどのイガイガ感、顔のむくみなどの症状が現れる場合もあります。これらの症状は通年性アレルギーでも同様であり、また風邪やインフルエンザの症状にもよく似ています。花粉症治療の第一歩は、まず花粉症であるという医師の診断を受けることです。症状のタイプや程度に応じた適切な治療を受けることが大切です。

## 花粉症の主な症状



くしゃみ      鼻水      鼻づまり      目のかゆみ

## 花粉症と風邪の違い

花粉症		風邪
連続して出る、回数が多い	くしゃみ	回数は少ない
サラサラと水っぽい	鼻水	だんだん粘っこく濁ってくる
程度が重い場合もある	鼻づまり	程度が軽い場合が多い
ある場合が多い	目のかゆみ	ない
あまりない	のどの痛み	ある
ない場合が多い	発熱・頭痛・関節痛	ある場合が多い



薬・手術により症状を一時的に抑える治療と  
根本的な体質改善をめざす治療があります。

## 花粉症の治療の種類

### 花粉との接触を減らす

#### 【日常のセルフケア】

日常生活で花粉を避けたり、取り除くように努めることが大切です (p.7-8)。

### 症状を一時的に抑える治療

#### 【薬物療法】

くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみなどの症状を薬で抑えます (p.5-6)。

#### 【手術療法】

鼻の粘膜を切除して、強い鼻づまり症状を緩和します。ただし、鼻の粘膜の再生に伴って、再発も起こります。最近ではレーザー手術も導入され、外来で受けられるようになりました。

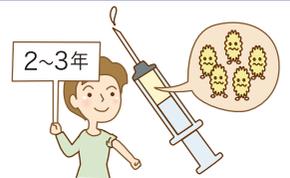
### 根本的な体質改善をめざす治療

#### 【アレルギー免疫療法】

花粉のエキスを少しずつ増量しながら注射あるいは舌下投与して、体を花粉に慣らし、過剰なアレルギー反応を解消していく方法です。強い副作用が出る可能性もあり、2~3年間にわたる通院治療が必要ですが、約70~80%の人に有効といわれています。

#### ●舌下免疫療法

アレルギー免疫療法の新療法です。花粉エキスを舌下に投与して少し保持して飲み込む方法です。注射と比べて簡便で、重篤な副作用もより少ないことから、自宅での治療が可能になります。



時間はかかるが、治療終了後も長期的に症状を抑えることが期待できる



# どんな薬?



症状のタイプや程度に応じて、患者さんに合った薬が処方されます。

花粉症の薬は大別して①くしゃみ・鼻水・目のかゆみに効く薬、②鼻づまりに効く薬、③症状全般に効く薬があります。症状のタイプや程度に応じて適切な薬が選択され、内服薬、点鼻薬、点眼薬など効果的な形で処方されます。また、薬によっては飲みやすい口腔内崩壊錠(OD錠)やドライシロップ、経済的なジェネリック医薬品などもあります。



内服薬・点鼻薬・点眼薬などさまざまな薬がある。治療を継続していくには、自分に合った薬を選ぶことが大切

## 主な花粉症の薬

①くしゃみ・鼻水・目のかゆみに効く薬	
抗ヒスタミン薬	鼻や目にアレルギー症状を起こすヒスタミンの働きをブロックする薬
②鼻づまりに効く薬	
抗ロイコトリエン薬	鼻粘膜の炎症やはれを起こすロイコトリエンの働きをブロックする薬
③症状全般に効く薬	
ケミカルメディエーター遊離抑制薬	アレルギーを起こす化学物質がマスト細胞から出るのを抑える薬
鼻噴霧用ステロイド薬	鼻に噴霧して、鼻の中の強い炎症を抑える薬



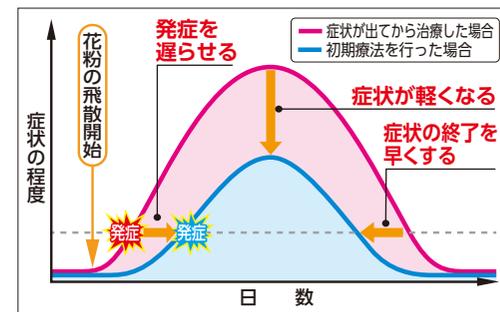
花粉シーズン直前、あるいは症状がみられたらすぐ薬を使用する初期療法が効果的です。

花粉が飛散する時期に合わせて早めに(症状が現れた場合はすぐに)薬物療法を開始するのが、初期療法です。花粉症であることがわかっている人が対象で、薬は例年の症状に合わせて処方されます。花粉の飛散期間を通して薬を使い続ける必要があります。初期療法によって、症状の出る時期を遅らせたり、花粉飛散時のつらい症状を軽くすることができます。

## 初期療法の考え方



軽い症状でシーズンを乗り切る



## 薬使用時の注意点



他の薬を併用する場合は必ず医師または薬剤師と相談する



症状がよくなって、自分の判断で薬をやめない



薬を使う時間や用量を守る

# どんなセルフケア?



花粉との接触をできるだけ  
少なくすることがポイントです。

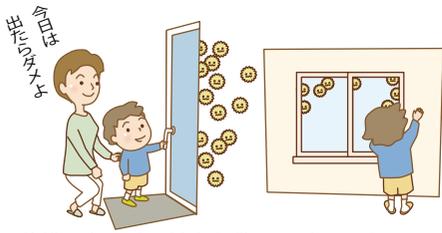
花粉の飛散が多い時期には、  
できるだけ花粉との接触を避  
け、鼻や目、のどに入る花粉の  
量を減らすように努めましょう。  
花粉症のつらい症状を軽くす  
るためには、日常生活でのこま  
めな対策が大切です。

## 【1日の始まり、あるいは外出の前に】

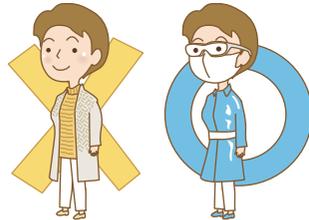


花粉情報を  
チェックする

## 【花粉飛散量が多い時の注意点】



花粉の多い時は外出を避ける、窓や戸を閉める



外出時にはマスクやメガネを着用す  
る。ウールなど毛足の長いコートやセ  
ーターは、花粉が付きやすいので  
NG、つるつとした素材のものがよい

## マスクの正しい使い方



①マスクの上下  
をつまんで、  
軽く広げる



②ノーズフィッターを  
鼻にあて、両耳にゴ  
ムひもをかける



③すき間ができないよ  
うに鼻に合わせ、あ  
ごまでしっかりおおう



④外すときはゴムひもだけ  
をもって外し、ビニール  
袋などに入れて捨てる

## 【帰宅時の注意点】



家に入る前に衣服や髪  
に付いた花粉を払う



帰宅後すぐ、洗顔・うがいを  
して鼻をかむ



体に付いた花粉を  
早めに洗い流す

## 【室内から花粉を除去】



室内をこまめに掃除する。  
床や畳は水拭き。掃除機は  
ゆっくりと回りにかける



空気清浄機を活用する  
(顔の高さに置くと効果的)



布団は外に干さない、洗濯物は部屋干しにする

## 【毎日の症状を記録】



治療の参考にするため、  
くしゃみ、鼻かみの回数  
や鼻づまりの程度を記録  
する

# 子どもはどんな花粉症?



## 子どもの花粉症は鼻づまりや目のかゆみで見分けましょう。

最近、子どもの花粉症患者数が増加しており、スギ花粉症では5歳から9歳で30%、10代では大人とほとんど変わらない40%を超える有病率になっています\*。子ども、とくに幼児は自分の症状をうまく伝えることができません。花粉症は子どもの日々の活動を低下させることもあるので、子どもが花粉症にかかっていることを早期に発見することが大切です。 ※『鼻アレルギー診療ガイドライン 2020年版』



鼻づまりで夜よく眠れず、日中にウトウトする



鼻づまりやかゆみで集中できず、イライラする

## 子どもの花粉症を見分けるサイン

子どもの花粉症はくしゃみが少ないのが特徴です。発熱もないのに、次のような状態がみられたら、花粉症かもしれません。



鼻づまりで、いつも口をあけていたり、顔をしかめたりする



かゆみがあって目や鼻をよくこする



鼻水がよく出る。小さな鼻で鼻づまりが強いいため、少し粘ったものが出ることもある



## 医師の診断による適切な治療と家族のケアが大切です。

子どもが花粉症ではないかと思ったときは、できるだけ早く医師の診断を受けるようにしましょう。子どもに使用できる薬もあります。他の病気の可能性もあるので、自己流の治療は避けましょう。薬に関しては、使う時間、量などを保護者がしっかり管理するようにしましょう。



なるべく早めに病院へ

## 【点眼薬・鼻噴霧薬の子どもへの使い方】



①点眼薬では、枕に頭を乗せて仰向けに寝かす



②下まぶたを指で下げ、点眼薬をさす



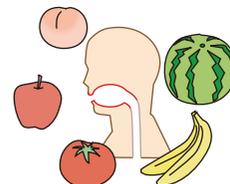
③少しの間、目を閉じさせるか、目頭をおさえる

鼻噴霧薬では、まず鼻をよくかんでから、差し口を鼻に入れてスプレーし、顔を上に向けて息をする



## 花粉症と関係が深い口腔アレルギー症候群

ある特定の果物や野菜を食べたときに、口の中や唇、のどがかゆくなったり、はれたりする症状です。花粉症と関連することが知られており、シラカンバ花粉症の患者さんではリンゴ、モモ、イチゴなど、ブタクサ花粉症ではスイカ、メロン、バナナなど、スギ花粉症ではトマトで、この病気が発症する場合があります。こういう症状に思い当たる場合は、医師に相談してください。



果物や野菜で口の中や周辺にアレルギー