



## 春の花粉症対策

- 花粉情報に注意し、花粉の飛散が多い時はできるだけ外出を避け、家の中に花粉が入らないよう窓や戸を開けないようにしましょう。
- 飛散の多い日は、洗濯物は外に干さず室内に干しましょう。洗濯物を外に干した場合は、花粉をはたいてから取り込みましょう。
- 外出時は、マスクやゴーグル型メガネ、帽子を着用し、花粉が付着しやすいウールなどの服は避けましょう。
- 帰宅時は衣服や髪に付着した花粉をよく払い、洗顔、うがいをし、鼻をかみましょう。
- こまめに掃除しましょう。



## その他、以下の生活習慣を心がけましょう

- 粘膜を傷つけるたばこは避ける
- ストレスをためないようにする
- お酒はひかえめにする
- バランスのとれた食生活を送る
- 規則正しい生活をする
- 睡眠を十分にとる

## プロバイオティクスと花粉症

プロバイオティクスとは、免疫機能を高め、病気の予防や症状緩和など生体に良い影響を与える菌のことをいい、近年、アレルギー疾患やドライアイなど、様々な領域で応用されています。中でも花粉症の治療においては、乳酸菌をヨーグルトやサプリメントとして摂取する方法が試みられています。



わかもと製薬株式会社

2021.12 ©.DI  
2021.12改訂  
SS-02

ご存知ですか？

# 早めの対策、春の花粉症



花粉症は、早めの対策により、症状が軽減します。  
花粉症シーズンをラクに過ごすための方法をご紹介します。

## 春の花粉症対策のポイント

監修: 日本大学医学部視覚科学系眼科学分野 臨床教授 庄司 純 先生  
初期療法\*を行うことで、症状の発現を遅らせることや軽くすることが期待できます。お住まいの地域の花粉飛散時期を確認し、早めの対策を始めましょう。また、花粉シーズン中は対策や治療を継続し花粉症の季節を快適に過ごしましょう。

\*: 詳細は中面(治療法について)に記載しています。

## 花粉症の症状

### 鼻の症状

くしゃみ  
水様性鼻汁(はなみず)  
鼻閉(はなづまい)



### 眼の症状

目のかゆみ  
目の充血  
なみだ目

花粉症ではその他に、のどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることがあります。

## 春の花粉発生時期と原因植物の生育場所を知る

春の花粉症の原因となる代表的な植物に、スギ、ヒノキ、ハンノキ、オオバヤシャブシ、シラカンバ、アカマツなどがあります。それぞれの花粉が発生する時期や原因植物が生育する場所などをご紹介します。



スギ(スギ科スギ属)  
発生時期:2~4月  
生育場所:山地、沢沿い



ヒノキ(ヒノキ科ヒノキ属)  
発生時期:3~4月  
生育場所:山地、丘陵地



ハンノキ(カバノキ科ハンノキ属)  
発生時期:1~4月  
生育場所:湿地、沼、山野の低地



オオバヤシャブシ(カバノキ科ハンノキ属)  
発生時期:3~4月  
生育場所:山地、丘陵地



シラカンバ(カバノキ科カバノキ属)  
発生時期:4~6月  
生育場所:山地、高原



アカマツ(マツ科マツ属)  
発生時期:4~5月  
生育場所:山地、岩場、河畔

写真提供：日本大学医学部視覚科学系眼科学分野

## アレルギー検査法について

自分が花粉症かどうかを知るのはとても大切です。花粉症の検査には、血液検査、花粉エキスを使った皮膚テストがあります。また涙でアレルギー反応の有無を簡単に測る検査もあります(涙液検査)。検査を受けておくと花粉症の対策が立てやすいでしょう。

## 治療法について

花粉症の治療には、薬物療法、免疫療法、手術療法があります。眼の症状の治療には、抗アレルギー点眼薬が使われます。抗アレルギー点眼薬には、アレルギー症状の元を抑える「メチエーター遊離抑制点眼薬」と目のかゆみを引き起こす原因であるヒスタミンの働きを抑える「抗ヒスタミン点眼薬」があります。また、症状が強い時期は、ステロイド点眼薬などが用いられます。症状に応じた使い方がありますので、医師や薬剤師の指示に従い使用しましょう。



### 初期療法

初期療法は、発症に季節性がある季節性アレルギー性結膜炎で行われている治療方法で、わが国では主にスギ花粉結膜炎に対して行われています。花粉飛散開始の2~4週間前から抗アレルギー点眼薬を投与すると、アレルギー症状の出る時期を遅らせることや、花粉飛散期のアレルギー症状を軽くすることが期待できます。

### 免疫療法

免疫療法は、アレルギー反応の原因となる抗原を少しずつ生体に投与して慣れさせ、アレルギー反応を起こりにくくする治療法です。皮下免疫療法(抗原を注射で投与する方法)と舌下免疫療法(抗原を舌下に投与する方法)とがあります。点眼薬による治療と併用して行うことで、眼症状にも効果が期待されています。