



ほほえみ

254



発行：山口県厚生農業協同組合連合会長門総合病院広報委員
〒759-4194 長門市東深川 85 番地 TEL0837-22-2220
FAX0837-22-6542

令和 6 年 2 月

長門総合病院 検索

ホームページアドレス <https://www.nagato-hp.jp>



春の花粉症シーズンに突入します

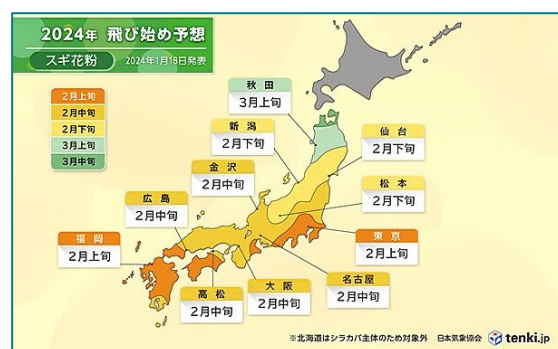


耳鼻咽喉科 眞崎 達也

国民病と言っても過言ではない花粉症(季節性アレルギー性鼻炎)。毎年症状にお困りの方も多いのではないのでしょうか？実は、近年の調査で日本人の約 40% もの人が花粉症を発症していることがわかっています。

春の花粉症（スギ・ヒノキ）が始まる時期とピーク

例年、山口県は2月上旬頃からスギ花粉が飛び始めることが多く、日本気象協会の予測では 2024 年も山口県内は 2月上旬からスギ花粉の飛散が予測されています。飛散のピークは3月上旬頃に迎える予測ですが、スギ花粉が落ち着いて来た頃にはヒノキ花粉の飛散が始まり4月中旬頃までが飛散のピークとなります。ちなみに、飛散量については山口県内は例年並みの予測ですが、予測以上に飛散量が多くなることもあり油断は禁物です。



花粉症の治療法は？

引用：日本気象協会 (<https://tenki.jp/pollen/expectation/>)

花粉症の治療法は大きく 3 つ（薬による治療、手術治療、抗原（＝花粉）の除去・回避）に分けられます。

薬による治療：従来の内服薬や点鼻薬の治療のほかに、近年ではアレルギー免疫療法（舌下免疫療法、皮下免疫療法）や注射薬（抗 IgE 抗体製剤）があり、症状に応じて組み合わせて行うこともあります。

手術治療：第一に行う治療ではありませんが、鼻詰まりがひどい場合や薬物療法での効果が不十分な場合に治療の選択肢となります。

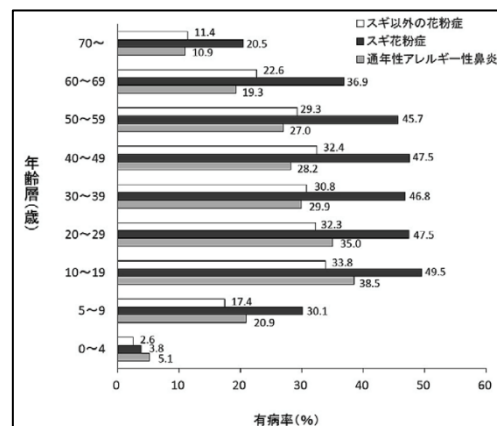
抗原除去・回避：ご自身でできる治療法です。マスクやメガネの使用で花粉を取り込まないようにする、外出先から帰ってきた際に衣類や髪をはらって花粉を家の中に持ち込まない、うがい・手洗い・洗顔で花粉を洗い流す、外出する時間帯を工夫する（午前中や雨天時等）などで症状の悪化を防げます。

花粉症の治療はいつから始めるべき？

花粉症の治療で大切なのが治療の開始時期です。治療を開始する時期は症状が少しでも出た時、または症状が出ていなくても花粉の飛散が始まった時です。無症状や症状が軽いタイミングで治療を開始することで、症状がひどくなってから治療を開始するよりも症状悪化のピークを軽くすることができます。

小さなお子さんでも花粉症に注意！

花粉症は大人の方たちだけでなく、実は小さなお子さんでも花粉症を発症します。実際、5～9 歳の約 30%、10～19 歳の約 50%がスギ花粉症を発症しているとされ、大人と変わらないほどです。そして小さなお子さんの場合に注意しないといけない点はお子さん本人が症状をうまく伝えられないこともあるということです。ですから、鼻水・鼻詰まりが続く、夜寝苦しそう、目をよくこすっている、なんとなく機嫌が悪いなどありましたらもしかしたら花粉症の可能性もあるかもしれません。



毎年花粉症でお悩みの方も、これまで花粉症がなかった方も症状が続く場合はお気軽に耳鼻咽喉科までご相談ください。

引用：鼻アレルギーの全国疫学調査 2019 (1998 年, 2008 年との比較)
速報—耳鼻咽喉科医およびその家族を対象として