

## = 花粉症(春・夏) =

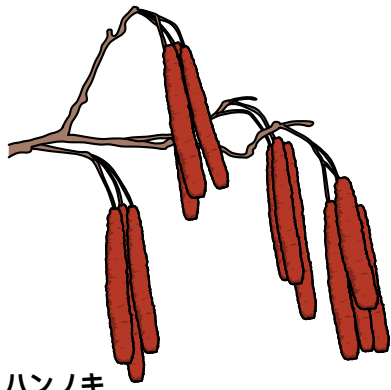
### \* 花粉症の特徴

- ・ くしゃみ
- ・ 水っぽい鼻水
- ・ 鼻づまり
- ・ 鼻のかゆみ
- ・ 眼、のど、皮膚のかゆみ
- ・ のどの奥がゼイゼイする

など…

このような症状でお困りになったことはありませんか？これらの症状が、いつ現れるかによって、あなたが何の花粉症かわかります。下の花粉カレンダーを参考にしてみてください！

その中でも代表的なものとして、三月下旬からハノキ、四月下旬からゴールデンウィークにかけて一気に飛ぶ、シラカバがあります。



ハノキ

### 花粉カレンダー（北海道）

|                            | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 |
|----------------------------|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| ハノキ                        | ←→ |    |    |    |    |    |    |     |
| ヒノキ                        |    | ←→ |    |    |    |    |    |     |
| シラカンバ                      |    | ←→ |    |    |    |    |    |     |
| カモガヤ                       |    |    |    | ←→ |    |    |    |     |
| ヨモギ                        |    |    |    |    |    | ←→ |    |     |
| セイタカアワダチソウ<br>(別名アキノキリンソウ) |    |    |    |    |    | ←→ |    |     |
| カナムグラ                      |    |    |    |    |    | ←→ |    |     |

### \* 花粉症の治療

主な治療法は、薬物療法です。投与される薬物は、抗アレルギー剤、抗ヒスタミン剤、ステロイド剤の三種に大別されます。最近では、抗アレルギー剤で早めに治療する事により、花粉症の症状をかなり軽くできる

と言われていました。

《抗アレルギー剤とは？》

アレルギーのもととなる、化学的伝達物質が、体内にバラまかれるのを防ぐ作用をもつ薬です。

もっとも効果的なのは

2週間前ぐらいから

抗アレルギー剤は、服用があまり早すぎると無駄になってしまいます。花粉が飛散する2週間ぐらい前から服用し始めることが、より効果的だと言われています。そして、飛散中はずっと服用し続けることが重要です。また、内服薬だと眠気・口渇などの副作用が心配な方には、ステロイド剤の局所療法（鼻腔に薬を直接噴霧して症状を抑える方法）もあります。



## \* 花粉症対策

天気予報・花粉飛散情報をチェックして外出しよう！

午後1時～3時、午後5時～7時の外出や、戸や窓を開けるのも控えよう！

(花粉が飛びやすい時間帯)

花粉のつきにくい服装を心掛け、マスクやメガネをつけよう！

帰宅したら顔を洗い、うがいをしよう！

家に入る時、帽子や服をはらおう！

洗濯物、布団をとりこむ時はよくはらおう！

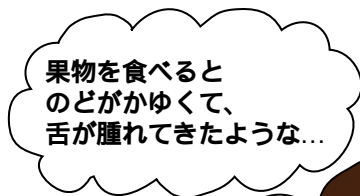
こまめに掃除をしよう！

花粉症にかかりにくくするためには、規則正しい生活を心掛け、ストレスを溜めないことなどに注意しましょう。

最後に注意したいのが、シラカバ花粉症の患者さんに果物過敏症を持つ方がいます。

りんごやさくらんぼ・桃などの果物を食べると、のどや口腔粘膜、また舌が急に腫れたり、かゆくなり、時にはのどの下方の喉頭の粘膜が腫れて呼吸が苦しくなったりします。このような症状が出た時は、早目に耳鼻咽喉科を受診して下さい！

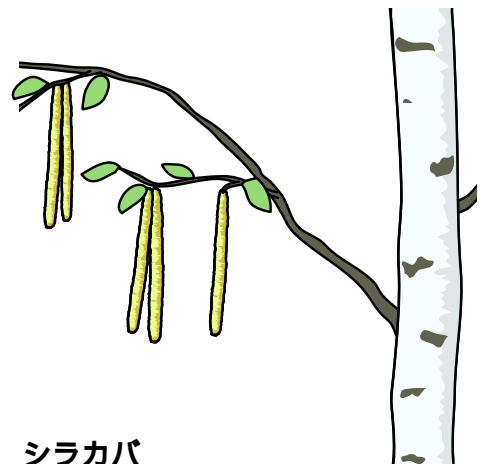
詳しくは[こちら](#)へ



果物を食べるとのどがかゆくて、舌が腫れてきたような...



初期療法は、花粉症の症状を緩和し、期間も短縮することができ、何より経済的です



シラカバ