

季節性アレルギー性鼻炎

花粉症とは

人の体には、異物（抗原）が体内に入ってきたとき、その異物に対応する「抗体」が作られ、再び入ってきたときにすぐに認識し攻撃できる機能「免疫」が備わっています。

しかしこの免疫が過剰に反応すると、防御しようとする症状が現

れてしまいます。これが「アレルギー」です。

て花粉によってアレルギーを発症するのが「花粉症」です。

花粉症とかぜの違い

花粉症と同様にくしゃみや鼻水が出る病気として、かぜがあります。細かく見比べると、異なる点が様々あります。

自分でできる花粉症対策

花粉症の症状を抑えるには、「花粉にさらされない」ことが何よりです。しかし室内にずっとこもっているわけにもいかないでしょう。セルフケアにより、花粉シーズンをうまく乗り切りましょう。

花粉にさらされない工夫

・マスク・めがね・肌不出ない服装（花粉対策用のマスクやめがねが市販されています）



・室内に入ってしまった花粉は掃除機や空気清浄機で吸い取る

花粉を持ち込まない工夫

・外出から帰ったら、玄関前で入念に花粉を払い落とす（必ず外で）
・外出から帰って部屋に入った後、すぐに洗顔やうがいをする
・洗濯物は室内に干しに。外に干したら入念に花粉を払い落とす



花粉症の治療

花粉症の治療には主に以下のものがあります。

- ・薬物治療（症状を抑える薬剤を使用します）

薬の成分の違いや作用の違いにより、様々な薬剤があります。場合によっては、複数の種類の薬剤が使用されることもあります。

・アレルギー免疫療法（抗原（アレルギー）を少しずつ体内に取り入れて体を慣らし、アレルギー症状を和らげる治療法です。治療期間は長期（3～5年）にわたります。

・手術療法
鼻粘膜の縮小、鼻閉や鼻漏の改善を目的として行われることがあります。



抗ヒスタミン薬の注意点

花粉症治療に使用される抗ヒスタミン薬は、ヒスタミンの作用を抑えることで、アレルギー症状を改善します。

一方で、ヒスタミンは脳内では覚醒や記憶、学習機能に作用することが知られています。そのため、くすりの成分が脳内へ移行してヒスタミンの作用を

当院の禁煙外来の卒業生（禁煙成功）が150人に達しました。

詳しくはホームページを



抑えることで、眠気や集中力の低下（インペアド・パフォーマン）が起ることがあります。勉強する際や自動車運転などの機械操作をする際には注意が必要です。

脳内に移行しにくい抗ヒスタミン薬もありますので、くすりについて気になることがありましたら、医師、看護師、薬剤師にご相談ください。

診療予約はこちら

電話予約：0799-62-5566（診療時間内）

ネット予約：<https://ssc6.doctorqube.com/soyama-clinic/>（24時間対応）

携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます

