



## 仁淀病院からのお知らせ



# ～花粉症の季節がきました～

今年も花粉症の季節が近づいてきました。例年、花粉症でお悩みの方にはつらい季節ですね。花粉症の症状が現れた時には、どうしていますか？耳鼻科医の立場から皆さんのお役に立てればと思い、花粉症の治療方法についてご説明します。

耳鼻咽喉科 医長 関 博之

### 初期療法

#### 飛散1～2週間前からの治療を

花粉症の初期療法とは、花粉の飛散予測日の1～2週間前をめぐりに治療を開始する方法です。今年のスギ花粉の飛散開始日は高知で2月10日とされていますので、1月の下旬～2月の初めには治療を始めることをお勧めします。飛散する前からの治療で、症状の発現が半分程度に抑えられるといわれています。

症状が軽度の方は、花粉飛散予測日又は症状が少しでも現れた時点での治療開始をお勧めします。いずれにしても、症状がひどくなる前に治療を開始することがポイントです。



### 薬物療法

花粉症は個人によって症状の種類や程度が違いうように、薬物療法による治療効果や副作用の発現も個人差があります。眠気を催すことがある薬では、自動車の運転を控えることや危険を伴う機械の操作には従事させないようにと注意書きがあります。花粉症の治療薬は現在何種類もありますので、病院の先生によく相談して自分に最も適した治療薬を早く見つけ出してもらいましょう。症状の強い方には、点鼻薬（鼻に直接噴霧する薬）や点眼薬（目薬）もありますので、飲み薬と一緒に使うことをお勧めします。詳しくは医療機関や薬局でご相談ください。

### 手術療法

症状が強く、薬物治療で症状が思ったほど改善しない場合は、手術による治療法があります。

手術には、鼻の粘膜だけを処理する方法（レーザー）と、鼻の形態（構造）を変えてしまう（外見は変わりません）方法とあります。鼻の粘膜だけの処理なら、手術を受けたその日に帰れます。症状の程度や鼻の形態をよく診察させていただき、最善の治療方法を選んでいきます。

### 減感作療法

従来の薬物による治療は、出てくる症状を抑える対症療法です。それに対し、減感作療法とは、花粉に反応しにくい体質に変えていく、いわゆる根治療法です。治療方法は、薄めた花粉の成分を皮下注射で投与し、毎週徐々にその濃度を上げていきます。

治療効果が出るまでに半年から1年かかりますので、今年のシーズンには間に合いません。毎週の治療が必要になるので、定期的に病院に通院できる方にお勧めです。

治療の効果は、人によってばらつきが大きいのですが、少なくとも毎年必要としていた薬物量を減らせるようにはなります。中には、ほぼ完治に近い人もいます。

### 予防

症状の程度は花粉飛散量に左右されます。花粉飛散情報の活用、メガネやマスクなどの花粉対策グッズの活用をお勧めします。花粉対策についてはマスコミでも取り上げられると思いますので、自分に合った予防方法を工夫していきましょう。

鼻に症状がある場合、鼻を実際に診察・治療できるのは耳鼻咽喉科です。鼻の症状が強い方や専門的な治療を希望される方は耳鼻咽喉科の受診をお勧めします。

#### お知らせ

#### 「低脂肪料理教室」開催のお知らせ

脂質代謝異常（高脂血症）は、動脈硬化の危険因子です。動脈硬化は加齢、食事、運動など日ごろの生活習慣に起因すると考えられています。今回は、低脂肪料理と噛むことの効用について一緒に学びませんか？

日時 2月7日（日）9：30～13：30  
受付9時～

場所 すこやかセンター伊野  
内容 「噛むことの効用について  
（ミニ玄米おむすびつき）」

講師 マクロビオティック コンシェルジュ 小原有賀  
食事療法及び調理実習 管理栄養士 新谷美智

参加費 500円

申込先 仁淀病院総務係 ☎ 893-1551

申込締切日 2月3日（水）

主催 仁淀病院健康いきいき教室