



花粉の季節

花粉飛散総数 10年間の平均値推移 (船橋市の例)



★2012年の花粉は例年並み～やや少なめ

昨年は、8月の気温変化が激しく日照時間が少なかったため、今年のスギ花粉の着花は、例年並みかやや少なめという予想です。

とはいえ、スギ花粉の平均飛散量は年々増加しており、10年前と比べて2倍以上になっています。

花粉を吸い込まないために



外出時には、マスクやメガネ・帽子を着用



衣類・ペットに付着した花粉を屋内に持ち込まない



まだ花粉症にかかっていなくても…

花粉症は、体の中にどのくらい花粉を吸い込んだのかで発症します。まだ花粉症になっていなくても、花粉を吸い込まない対策をすれば、発症を遅らせることができます。



帰宅後は手洗い・うがいを励行



飛散の多い日は窓や戸を閉めておく



花粉情報に注意し、花粉が多い日は外出を避ける



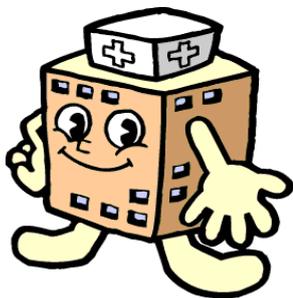
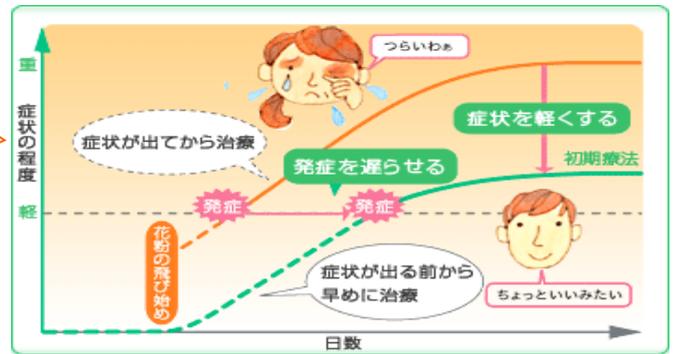
洗濯物は外に干さない。外に干したなら花粉をよく落とす



花粉がよく飛ぶ時間帯(13時～15時)を避ける

症状を抑えるために

薬物療法…花粉の飛び始める2週間くらい前から抗アレルギー薬を飲み始めます。花粉症は、早めに薬を使うと、症状を軽くしコントロールしやすくなります。また外出前には、点鼻薬、点眼薬を用いると、花粉症の症状を軽減することができます。



減感作療法…減感作療法(特異的免疫療法)は、花粉症の原因となっている抗原を、少しずつ量を増やしながら注射をしていき、体を花粉に慣らしていく方法です。2～3年という長い期間の治療が必要となります。

手術療法…手術療法は、主に鼻づまりの症状が強い患者さんに対して行われます。効果は2～3年持続します。手術療法は、対症療法であり根治療法ではありません。鼻の粘膜(下鼻甲介)を切除して小さくする手術で、最近では、レーザー手術など、入院をせず外来で行える方法が普及してきまし