

## 県民の皆様こんにちは！

このページは私たちが薬剤師の目線で、県民の皆様日々明るく元気な生活を送って頂けるよう、お伝えしたいことを掲載していくページです。

お薬のことはもちろん、お薬以外のことでも県民の皆様にとって必要な情報を少しずつ発信していきたいと思っておりますので、どうぞよろしく願いいたします。

### 「花粉症対策について」

2019年に行われた全国調査によると、花粉症の人の割合は約43%で、日本人の2～3人に1人が花粉症であることが判明しました。中でも最も多いのが今の季節に飛散量が増えるスギ花粉症です。

下記の項目に当てはまる数が多いほど花粉症の可能性が高くなります。特に、目の症状があるときは花粉症が強く疑われるので、早めに医療機関に受診することをおすすめします。

- 鼻水が水のようにさらっとして透明
- 強い鼻づまりが突然起こる
- 1日に10回以上鼻をかむ
- 1日に10回以上くしゃみが出る
- 喉がイガイガしたり、かゆくなったりする
- 目のかゆみや充血がある
- 熱はない（あっても微熱）
- 何らかのアレルギーがある

### 治療方法

医療機関で受ける治療には以下の3つがあります。

#### ○薬物療法

花粉症治療の中心が薬物療法で、症状を抑えるために飲み薬、点鼻薬、点眼薬が使われます。くしゃみ・鼻水型と鼻づまり型に大きく分けられ、病型と症状の程度に応じて薬が選択されます。

#### ○アレルギー免疫療法

花粉症は体内に入った花粉（アレルギー）への、過剰な免疫反応です。アレルギーを含む治療薬を皮下注射したり舌下に投与し、体をアレルギーに慣らして免疫反応を起こりにく

くする治療です。

## ○手術療法

強い鼻づまりを改善したい場合に行われます。鼻の下の下鼻甲介<sup>かびこうかい</sup>という部分の粘膜をレーザーなどで焼き、空気の通りをよくします。焼いた粘膜は再生するので、効果は長くは続きません。

## 日常生活における対策

### ○花粉を家の中に持ち込まない工夫を

花粉症の最大原因である花粉との接触の機会を減らすことが大事です。同居する家族に花粉症の人がいる場合は、家族みんなで協力して、花粉を家の中に持ち込まないようにしましょう。

### ○掃除で花粉を除去

大量のスギ花粉が飛散する今の時期は、ドアや窓を少し開けただけでも花粉は流れ込んできます。こまめな掃除で、家の中に流入してきた花粉を除去しましょう。

## 妊娠中の場合

### ○花粉を浴びない基本の対策を

妊娠4カ月までは、胎児への悪影響を避けるため基本的には薬を使用しません。したがって特にこの時期は花粉を浴びないように心がけましょう。

### ○薬の使用は必ず医師や薬剤師に相談

妊娠5カ月以降は、点鼻薬や点眼薬を一定期間使う分には問題ありません。妊娠後期には飲み薬も使えます。いずれにせよ、妊娠中の薬の使用に関しては、医師や薬剤師に必ず相談しましょう。

県薬Web広報はこれからも、県民皆さまのお役に立てる情報を提供してまいります。

今後知りたいテーマなどございましたら、『青森県薬剤師会事務局』まで

ご一報くださるようお願い申し上げます(^^)