

花粉症対策の柱は抗原回避(花粉の回避)と薬物療法です。最近では舌下免疫療法という抗原に慣れさせるという治療もおこなえるようになりました。

花粉の回避のポイント

・ 屋外

- 外に出た後に目がかゆくなる、鼻が詰まるといった症状がでる場合に対策が必要です。
- マスクが有効です。目の症状にはゴーグルを使うとある程度軽くなります。
- 未就学児はマスクやゴーグルの使用が難しい場合が多いですが、まだ花粉症の症状は軽いことが多いので、薬物療法と屋内の花粉症対策のみでもなんとかなることも多いです。

・ 家庭

- 家庭内で過ごす時間は1日の約半分以上を占めること、家庭内ではマスクなどを外していることから、家庭内に持ち込む花粉の量を減らすことはとても大切です。特に寝室は過ごす時間が長く寝付きにくさなどにも関係するため対策が大切です。寝室に花粉が持ち込まれていると、夜間～朝の鼻水、鼻づまり、目の痒みをおこします。

・ 衣類（とくに部屋着）は部屋干ししましょう。

- 屋外に干せば衣類に花粉がついたまま寝室に入ります。
- シーツも部屋干ししましょう。

・ 部屋の換気は気をつけて

- 換気をおこなったら、部屋に侵入して床や寝具等についた花粉の掃除も大切です。
- 夜間は花粉の飛散量が少ないため、夜間に換気をするのも一つの方法です。

・ 空気清浄機の併用も検討しましょう。

- 部屋の掃除をすると、布団についた花粉やハウスダストは空中に舞ってしまうことがあります。床と寝具の掃除と空気清浄機を併用することでより効果が出るでしょう。
- 空気清浄機を1台設置するとしたら、寝室が最も効果的です。

・ 布団を干さない選択肢もあります

- 外干しをしなくても布団の掃除機がけをしたり、布団乾燥機を用いれば布団の衛生状態を保つことはできます。外に干す場合、干した後に掃除機をかけたりコロコロなどを用いて花粉を除去しましょう。

・ 外出から帰ってきたら自宅内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

- 上着はなるべく玄関で脱ぎましょう。
- 早めにシャワーに入った方が、髪の毛についた花粉も除去出来ます。
- 寝間着に着替えずに寝室で横になると花粉が寝具についてしまうので控えましょう。

(裏面へ)

- ・ **スギ舌下免疫療法について**
 - スギ花粉のエキスの入った錠剤を毎日舌の下に1分ほど含んで花粉に慣れさせることでスギ花粉症を治す、または症状を軽くする治療です。
- ・ **スギ舌下免疫療法の治療に向いている方**
 - 重症スギ花粉症の方
 - ◇ 従来の花粉症の治療で症状が抑えられない方
 - 軽症～中等症のスギ花粉症の方で、従来の治療でも症状は抑えられるが従来治療では不満足な方
 - ◇ 花粉症を治したい！
 - ◇ 受験シーズンの症状を抑えたい！
 - ◇ ステロイド点眼薬を使用したくない（ステロイド点眼薬は副作用に注意が必要です）、ゴーグルなしで生活したい！
 - ◇ 花粉を避ける生活に不便さを感じる。
- ・ **舌下免疫療法に向いていない方**
 - 軽症～中等症のスギ花粉症のある方で
 - ◇ 症状がないときの通院、内服の方が面倒な方
 - ◇ 今までの花粉症対策で満足している方
- ・ **舌下免疫療法に興味のある方へ**
 - 当院で治療可能です。
 - 一度製薬会社のホームページで概要をおつかみください
 - ◇ <https://www.torii-alg.jp/slit/faq.html>
 - 舌下免疫療法に興味がある場合じっくり外来にてより具体的な説明をおこないます。じっくり外来をご予約ください（4～6月頃が適当です）。説明を受けて治療を開始する場合、夏休みがお勧めです。（未就学時は夏休み以外でも可能です）。



令和3年3月6日 さかたこどもクリニック