



早めの対処でスギ花粉の シーズンを乗りきる

花粉症



スギ花粉が飛散する様子

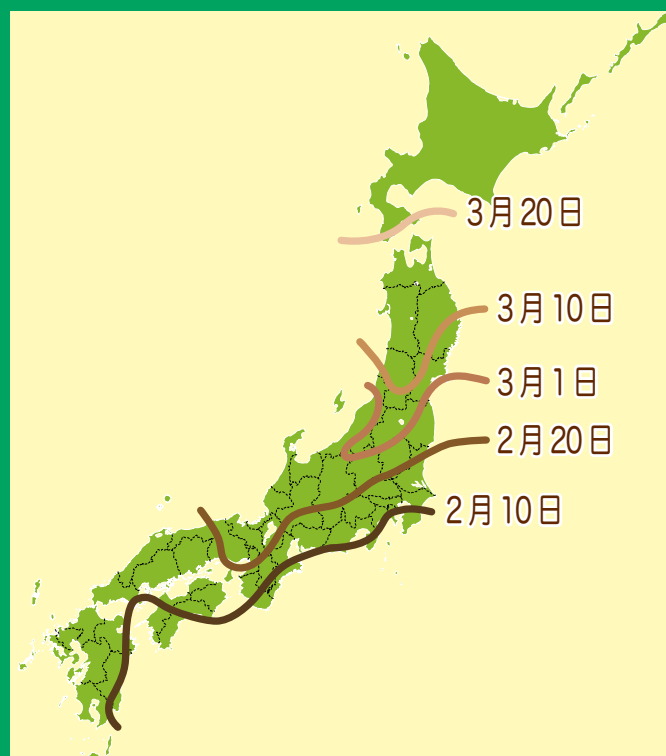
写真提供／福岡教育大学教育学部准教授 福原達人 先生

平成21年スギ花粉前線予測（速報）

平成20年12月環境省発表

- ・飛散開始は例年並みかやや早い
- ・飛散量は地域によって異なるが、例年に比べて多い

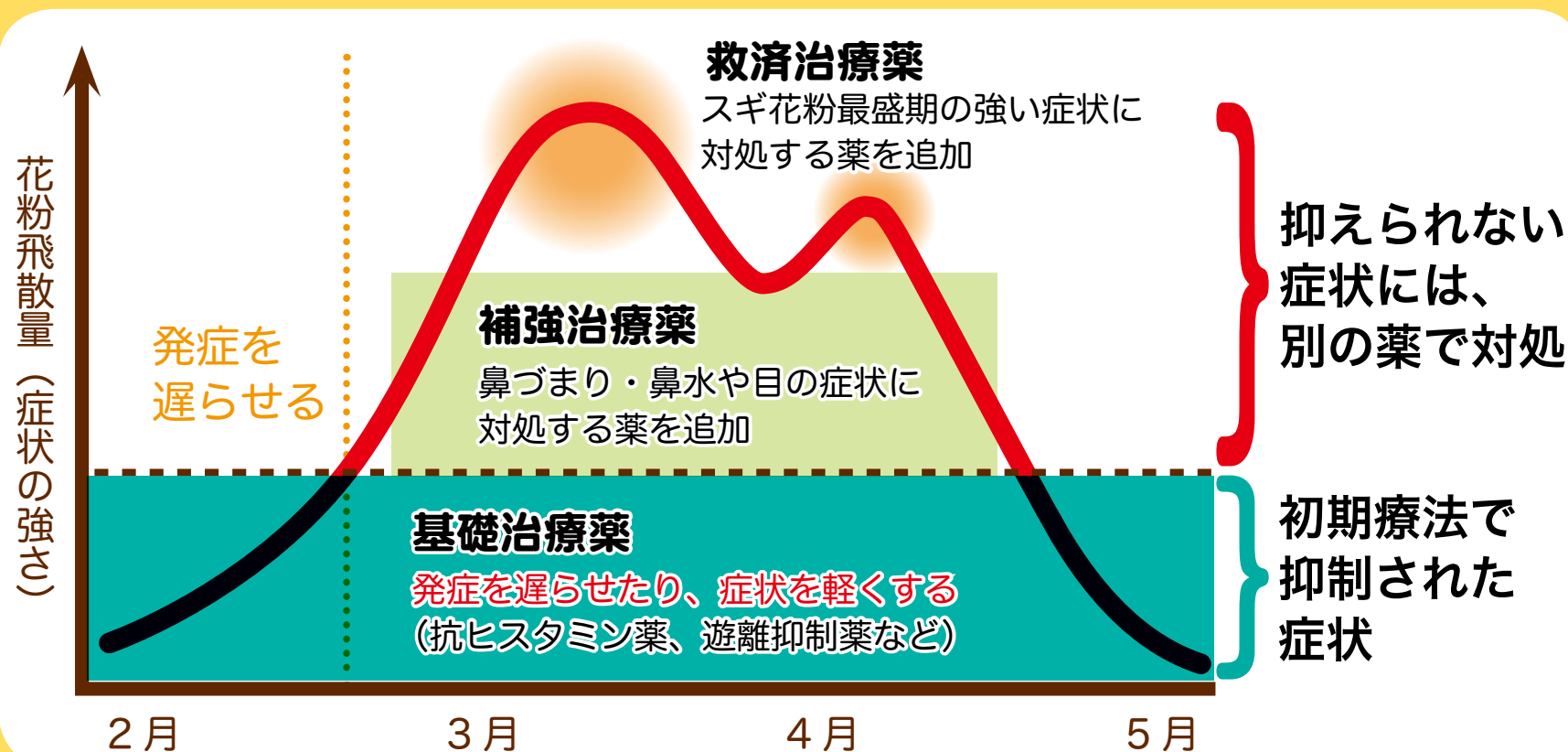
花粉は飛散開始日の1～2ヶ月ほど前から、わずかですが飛散しています。鼻の粘膜の過敏性には個人差があり、早くに症状が現れる人もいます。



花粉が本格的に飛散する前に治療を開始する 初期療法

飛散開始の1～2週間前から治療することで、シーズン中の症状を抑え、コントロールしやすくします。

シーズン終了まで服用を続けますが、薬の効き具合や眠気などの副作用の有無によって、その人にあった薬を処方していきます。



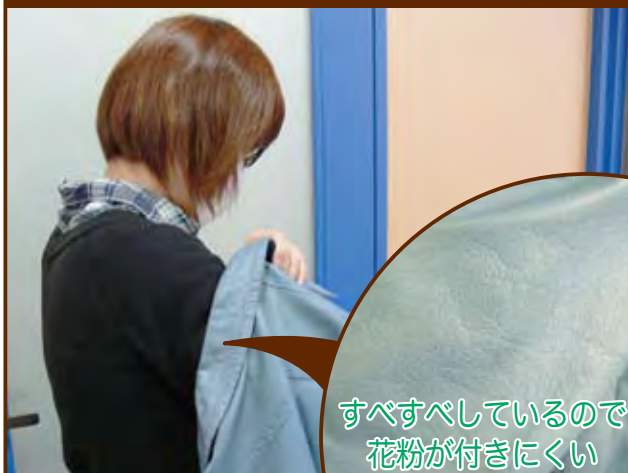
例年、重度の花粉症を引き起こす人は、発症前、もしくはごく軽い症状のうちに治療を始めましょう

1 番の対処法は花粉に接しないこと!!

外出時はマスク、メガネ（ゴーグル）を着用する



外出時は毛織物などのコートを選び、表面がすべすべした素材を選ぶ



屋内に入るときは衣服や髪をよくはらい、手洗い、うがい、洗顔をする



花粉を避けるだけでなく、ふだんから体調を整えておくことも大切です。

- 十分な睡眠とバランスのよい食事をとる
- ストレスをためないように心がける
- お酒やタバコを控える

健康豆知識

レーザーによる鼻腔粘膜焼灼治療

一般的な薬物療法で症状が改善されない人に有効なひとつの治療法がレーザー治療です。ほかにも、妊婦など薬の使用が制限される人、多忙で薬を定期的に服用したり通院を続けるのが困難な人などが治療の対象となります。レーザー治療は健康保険が適応され、痛みや出血がほとんどなく短時間で済むため、日帰り手術が可能です。花粉の飛散開始時期よりも前に治療をしておく効果的で、通常は2年ほど改善された状態が保てます。ただし、治療に適さない人もいますので、まずは耳鼻咽喉科の医師に相談しましょう。