

# つら〜い症状が出る前に 花粉症治療を始めましょう!

## 鼻の症状

- くしゃみ
- さらさらした鼻水
- 鼻づまり

## 目の症状

- 目がかゆい
- ゴロゴロする
- 涙が出る

## 皮ふの症状

- 肌がかゆい
- 赤く腫れている

## のどの症状

- のどが痛い
- 咳が出る
- 口が渇く



# 花粉症の治療薬

現在、花粉症の治療には薬物療法、アレルギー免疫療法、手術療法がありますが、治療の中心となるのは飲み薬、点鼻薬、目薬による薬物療法です。

## 第2世代 抗ヒスタミン薬

- 飲み薬、点鼻薬、目薬
- 主にくしゃみ、鼻水の症状に使われます。
- 鼻づまりにもある程度の効果があります。
- 眠気や口の渇きが少ないのが特徴です。
- 薬の効き目が長時間続き、続けて使用することで効果が長持ちします。

## 化学伝達物質 遊離抑制薬

- 飲み薬、点鼻薬、目薬
- 主にくしゃみ、鼻水の症状に使われます。
- 鼻づまりにもやや効果があります。
- 眠気などの副作用が比較的少ないのが特徴です。
- 続けて使用することで効果が長持ちします。

## 抗ロイコトリエン薬

- 飲み薬
- 鼻粘膜の腫れや炎症を改善するお薬で、主に鼻づまりの症状に使われます。
- くしゃみ・鼻水にもある程度効果があります。
- 効果が十分にあらわれるまで1週間ほどかかります。

## 抗プロスタグランジンD<sub>2</sub>・ トロンボキサンA<sub>2</sub>薬

- 飲み薬
- 主に鼻づまりの症状に使われます。
- くしゃみ、鼻水にもある程度の効果があります。

## Th2サイトカイン阻害薬

- 飲み薬
- 主に鼻づまりの症状に使われます。

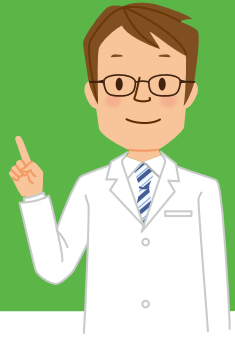
## 鼻噴霧用ステロイド薬

- 点鼻薬
- 鼻粘膜に直接噴霧する薬で、くしゃみ・鼻水・鼻づまりの症状に使われます。
- 効果があらわれるのが比較的早く(約1~2日)、連日の使用で効果が長持ちします。
- 噴霧した部分に軽い痛みを感じる場合があります。

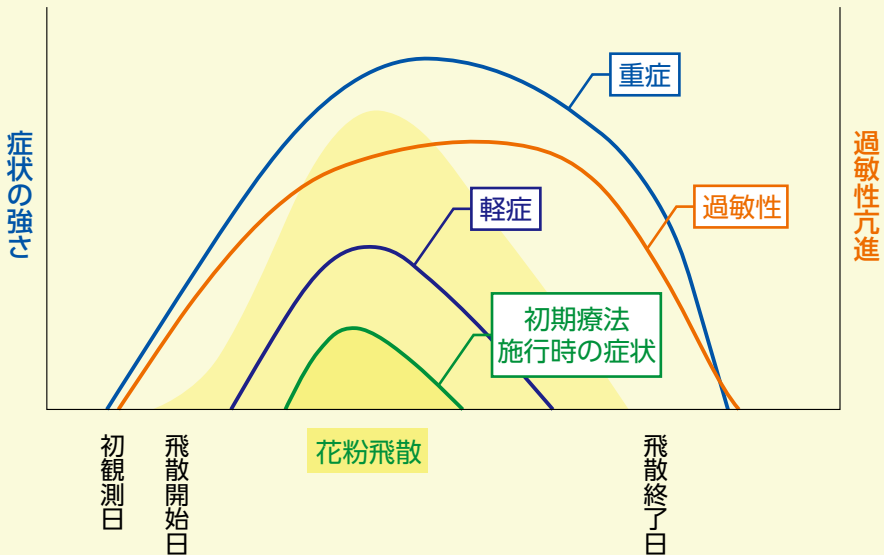
# 初期療法

花粉が飛び始める少し前から治療を開始することを初期療法といいます。早く治療を開始することで、症状があらわれるのを遅らせたり、症状を軽くしたり、症状が治まるのを早めたりすることができます。

症状が重い方ではそのシーズンで花粉症の症状を初めて感じた日から治療を開始するとよいでしょう。思いあたる方は事前に医師に相談してください。



## 初期療法を行ったときの症状の強さのイメージ



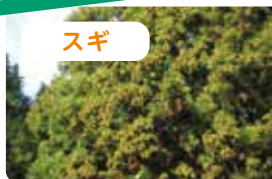
スギ花粉症の重症例では、軽症例に比べて症状があらわれる時期が早く、初観測日直後から花粉に対する反応が強くあらわれます(過敏性亢進)。

# 樹木



花粉名	地域	1月	2月	3月	4月	5月	6月
スギ	北海道						
	東北						
	関東						
	東海						
	関西						
	九州						
ヒノキ科 (旧スギ科を除く)	北海道						
	東北						
	関東						
	東海						
	関西						
	九州						
ハンノキ属 (カバノキ科)	北海道						
	東北						
	関東						
	東海						
	関西						
	九州						
シラカンバ (カバノキ科)	北海道						
	東北						
	関東						
	東海						
	関西						
	九州						

## 樹木の花粉/特徴



- 鼻以外にも、目の症状(目がかゆい・ゴロゴロする・涙が出る)や皮ふの症状(肌がかゆい・赤く腫れている)が多くみられます。

- スギにも反応する人が多いです。
- スギと症状に大きな差はありませんが、のどの症状(のどが痛い・咳が出る・口が渇く)も多くみられます。

# 花粉カレンダー



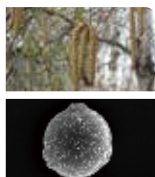
7月	8月	9月	10月	11月	12月	地域	花粉名
						北海道	スギ
						東北	
						関東	
						東海	
						関西	
						九州	
						北海道	ヒノキ科 (旧スギ科を除く)
						東北	
						関東	
						東海	
						関西	
						九州	
						北海道	ハンノキ属 (カバノキ科)
						東北	
						関東	
						東海	
						関西	
						九州	
						北海道	シラカンバ (カバノキ科)
						東北	
						関東	
						東海	
						関西	
						九州	

## 樹木の花 凡例

- 0.1 ~ 5.0個/cm<sup>2</sup>/日
- 5.1 ~ 50.0個/cm<sup>2</sup>/日
- 50.1 ~ 個/cm<sup>2</sup>/日



- のどの症状(のどが痛い・咳が出る・口が渴く)も多くみられます。
- 人によってはリンゴ・サクランボ・モモなどを食べると口がかゆくなったり腫れるなど、口腔アレルギー症候群を併発することがあります。



- のどの症状(のどが痛い・咳が出る・口が渴く)もみられます。
- 北海道に多い。
- 人によってはリンゴ・サクランボ・モモなどを食べると口がかゆくなったり腫れるなど、口腔アレルギー症候群を併発することがあります。

# 花粉症原因植物の開花時期

## 草



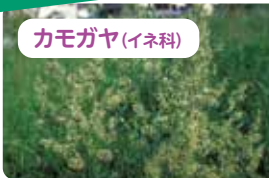
花粉名	地 域	1月	2月	3月	4月	5月	6月
イネ科	北海道						
	東北						
	関東						
	東海						
	関西						
	九州						
ブタクサ属 (キク科)	北海道						
	東北						
	関東						
	東海						
	関西						
	九州						
ヨモギ属 (キク科)	北海道						
	東北						
	関東						
	東海						
	関西						
	九州						
カナムグラ (アサ科)	北海道						
	東北						
	関東						
	東海						
	関西						
	九州						

### 草の花粉 凡例

- 0.05 ~ 1.0個/cm<sup>2</sup>/日
- 1.1 ~ 5.0個/cm<sup>2</sup>/日
- 5.1 ~ 個/cm<sup>2</sup>/日

## 草の花粉/特徴

カモガヤ(イネ科)



- もとは**牧草**ですが、**道端・公園**などにも生えています。
- 鼻以外にも、目の症状(**目がかゆい・ゴロゴロする・涙が出る**)が多くみられます。
- 他の花粉症より**子ども**に多くみられます。

カモガヤの他にもイネ科の植物には多くの種類があり、それぞれの花粉がいろいろな時期に飛んでいます。

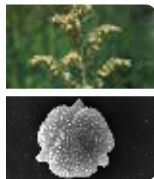
ブタクサ(キク科)



- **道端・荒地・河川敷**などに生えています。
- **喘息**を起こすことがあります。
- 人によっては**メロン・スイカ・バナナ・セロリ**などを食べると口がかゆくなったり腫れるなど、口腔アレルギー症候群を併発することがあります。



7月	8月	9月	10月	11月	12月	地域	花粉名
						北海道	イネ科
						東北	
						関東	
						東海	
						関西	
						九州	
						北海道	ブタクサ属 (キク科)
						東北	
						関東	
						東海	
						関西	
						九州	
						北海道	ヨモギ属 (キク科)
						東北	
						関東	
						東海	
						関西	
						九州	
						北海道	カナムグラ (アサ科)
						東北	
						関東	
						東海	
						関西	
						九州	



- 山や藪以外にも、道端にも生えています。
- 人によってはセロリ・ニンジン・マンゴーなどを食べると口がかゆくなったり腫れるなど、口腔アレルギー症候群を併発することがあります。



- 道端・荒地・林の周辺などに生えています。
- ビールの原料のホップもカナムグラに近い植物で、栽培地では注意が必要です。

## 花粉飛散シーズンのセルフケア



point  
1

外出時はマスクは必須です。  
目の症状がある場合はメガネ  
をかけます。帽子の着用や、  
花粉が付きにくい服装を選ぶ  
のもポイントです。



point  
2

帰宅時には玄関前で衣類や  
髪についた花粉をよく払い落と  
してから入ります。  
帰宅後は、直ぐにうがいをし  
て、顔を洗い、鼻をかみます。



point  
3

洗濯物は部屋干しか乾燥機を  
利用します。  
布団も外へは干さず、布団乾  
燥機を利用します。  
外に干す場合は、取り込むとき  
に花粉をよく払いましょう。

鼻アレルギー診療ガイドライン2020年版を参考に作成

病・医院名