

<花粉症 2>

今年は去年に比べると、花粉症の飛散量は約5～10倍となっており、花粉症の症状が辛い方が多いかと思えます。今回は、花粉症の「予防と対策」と「検査・治療法」についてです。

・花粉症の予防と対策

最近さまざまな花粉症対策グッズが出ていますが、花粉の侵入をブロックすることが重要です。基本的に「マスク」や「ゴーグル（メガネ）」などを使用することが有効的です。食品等も効果があり、「緑茶（カテキン・ビタミンC）など」や「乳酸菌」等も花粉症を抑える効果があると言われています。また花粉情報などを確認し、花粉の飛散量が多い時は外出を控えたり、洗濯物や布団の花粉をよく掃ってから部屋に入れるようにしましょう。

・花粉症検査と治療法

花粉症の診断では、「血液検査」を行います。「血液検査」では、血液中の好酸球と花粉に反応するIgE抗体を調べます。最近ではかなり細かい「樹木」と「雑草」の種類まで特定できます。治療法では主に「対処療法」と「根治療法」による二つの治療法があり「内服薬」「点眼」「点鼻薬」など用いて行う方法は対処療法で、「減感作療法（抗原特異的療法）」等は根治療法になります。

花粉症は症状が悪化してからでは薬が効きづらい為症状が軽いうちから薬の服用をするなど早めの治療が大切です。自分にあった治療法を医師に相談し適切な治療を行いましょう。