



今月のテーマ

花粉症の治療について学ぼう！



今年の花粉飛散量の傾向は？

スギやヒノキの花粉飛散量は、前年夏の気象条件と前年春の花粉飛散量が大きく影響します。2021年春の広島県の花粉飛散は、**例年と比べると少ない**ですが、**去年と比較して「非常に多い(前シーズンの200%以上)」**と予測されているため、万全の対策が必要です。

広島県の花粉飛散情報は江波山気象館のホームページに掲載されるため、参考してみてください。

花粉症の治療

花粉症の治療には**対症療法**と**根治療法**があります。対症療法のお薬を上手に使い分ければ、花粉が多い年でも約5～6割の人がほとんど症状がなく過ごすことが可能です。特に重症の方には、対症療法と根治療法を並行して、花粉症の原因にアプローチする場合があります。

1.対症療法

- ・点眼薬、点鼻薬などによる局所療法
- ・内服薬などによる全身療法
- ・レーザーなどによる手術療法



2.根治療法

- ・アレルギー免疫療法
- ・原因抗原(花粉等)の除去と回避



対症療法のお薬

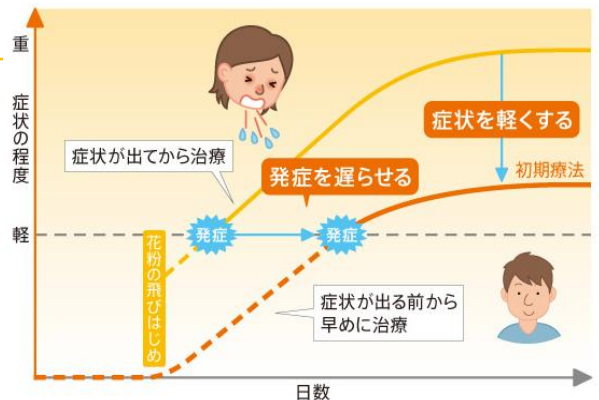
くしゃみ、鼻汁、鼻づまり

- 抗ヒスタミン薬
- 抗ロイコトリエン薬
- ケミカルメディエーター遊離抑制薬
- 鼻噴霧用ステロイド薬



とても強い鼻づまり

- 点鼻用血管収縮薬
- 経口ステロイド薬



初期療法：花粉が飛び始めた直後から治療を開始する方法

- ・主に抗ヒスタミン薬等の経口薬が用いられる。重症な場合は鼻噴霧用ステロイド薬等が併用される。
- ・症状を軽くする、症状が出る期間を短くする、最盛期に使用する薬の量を減らす等の効果が期待できる。

アレルギー免疫療法

- ・花粉の原因となっている抗原を少しずつ量を増やしながら体内に吸収させることで、抗原に対する反応を弱めていく方法。
- ・2～3年という長い期間の治療が必要となるが、唯一アレルギーを治す可能性のある治療法であり、約70%に有効と考えられている。
- ・抗原を注射する**皮下免疫療法**や、舌の下の粘膜から抗原を吸収させる**舌下免疫療法**などがある。

緑風会薬局

(広島市南区出汐1丁目4-3)

TEL (082) 256-7171

FAX (082) 256-7181

2階緑風会 健康ステーション

TEL (082) 256-7172

FAX(082) 256-7176

認定栄養ケア・ステーション

緑風会薬局 日赤病院前店

(広島市中区千田町1丁目9-2)

TEL (082) 567-4910

FAX (082) 567-4911





「れんこんとブロッコリーのマスタードあえ」



材料

ブロッコリー	½株
れんこん	70g
卵	1個
① 粒マスタード	大さじ1杯
② オリーブオイル	大さじ1杯
③ しょうゆ	小さじ1杯

れんこん・ブロッコリーには免疫力を高めるビタミンCが豊富です。
この時期には是非・・・



作り方

- ① れんこんは皮をむいて薄切りにして、酢を入れた熱湯でさっと茹でる
- ② ブロッコリーはばらして茹でる
- ③ 茹で卵をつくって、軽くつぶす
- ④ ①をまぜて、①、②、③を混ぜて盛り付けたらできあがり

花粉症などアレルギー症状は免疫バランスが崩れるため生じます。免疫細胞の70%が腸にあるため、花粉症対策には腸内環境を整えることが大事です。腸内細菌の一つである乳酸菌は小腸に棲んでおり、免疫細胞にはたります。ヨーグルトやチーズ、漬物などに乳酸菌は含まれており、乳酸菌の菌株の種類（シロタ、L21など）もたくさんあります。自分に合ったものをいろいろ試して見つけてみましょう！



～一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策～

3つの密の回避



手洗い



咳エチケット



寒い時期は換気と保湿に注意

皆様の一人ひとりの心がけが大切です