

悩まなくてもだいじょうぶ

知っておきたい アレルギーの話

NPO法人アレルギーを考える母の会
代表 園部まり子

イラスト／清水直子



第16回

花粉症対策、今年は早めて

初期治療でしっかりと

症状を「コントロール」

今年の春は2月上旬ごろからスギ・ヒノキの花粉が飛び始め、飛散量は昨春の2〜10倍以上になると予測されています。目の痒みやとめどない鼻水などに悩まされる花粉症の人にとっては、対応を誤ると、例年以上につらい季節となりそうです。

でも大丈夫、初期治療をしっかりと行ない、症状をコントロールしましょう。アレルギーの病気は、症状が悪化してからでは薬が効きづらくなります。花粉が飛び始める前から早めに治療を始めることで、花粉が多い時期も症状に悩まされることなくシーズンを乗り切ることがポイントです。初期治療のメリットとし

て、飛散量が多い時期の症状を軽く

することに加え、症状が出るのを遅

らせることや一緒に使う薬の量や回

数を減らすことも挙げられています。

鼻アレルギーの専門医によると、花

粉のトップシーズンに花粉めがねや

マスク、帽子などで花粉を避けるの

はもちろん、花粉が飛び始める2週

間くらい前に受診し、症状を抑える

点鼻や点眼、内服の抗ヒスタミン薬

の使用を始めるのがお勧めです。早

めの受診を心がけましょう。

一方で患者さんからは、「受診し

ても眠くなる薬を出され、症状もた

いて変わらない」という声や、薬

の影響から学校で授業中に子ども

が居眠りをしてしまい注意されたな

どといった話もよく聞きます。夜かか

しをして眠いのではなく薬の影響で



そのべ・まりこ ● 神奈川県社会福祉協議会セルフヘルプ支援事業運営委員。困っている患者と専門医との橋渡しを第一に「治療ガイドライン」情報などの提供、専門医による講演会や会報発行、行政への働きかけを行なっている。共著に『食物アレルギーの手びき 改訂第2版』（南江堂刊）。

眠くなっていることを理解してもら

えず、本人は「三重の苦しみ」を味

わってしまいます。最近では眠くな

らない「第二世代」の抗ヒスタミン

薬も使われています。もし薬の影響

で眠くなるようなら、医師にきちん

と伝え、自分に合った眠くならない

薬を処方してもらいましょう。

定期受診を欠かさず、 楽しい学校生活を

学校や部活、塾通いなどで忙しく通院をやめてしまったなどという声も多く耳にします。慢性疾患ですからもちろん定期受診は必要ですが、症状をコントロールできれば鼻づまりや目の痒みもなく毎日を快適に過ごせますし、受診の間隔も空き、月に1回程度ですむようになります。