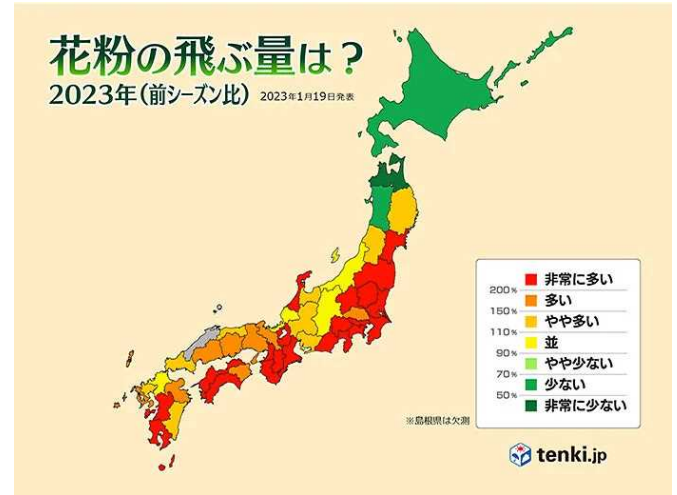
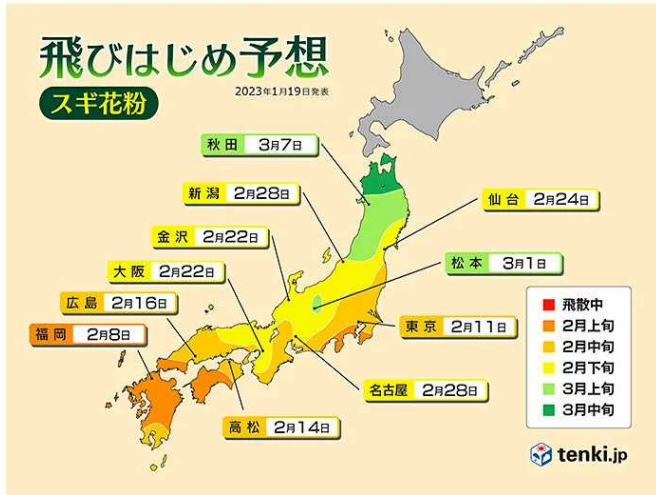




令和5年2月
愛知県立一色高等学校

スギ花粉飛散のピークは例年3月頃ですが、飛びはじめるのは2月からです。今年は昨年より全国的に飛散量が多いことが予想されています。昨年は症状が弱かった人も、今年はしっかり花粉対策をした方がいいかもしれません。



花粉症には様々な治療や対策があります

薬物療法

飲み薬、点鼻薬、目薬などがあり、くしゃみや鼻水、目のかゆみといった症状を抑えてくれます。薬を飲む場合は、**飛散開始の2週間くらい前から飲み始めると、発症を遅らせ、シーズン中の症状をやわらげることができます。**

免疫療法

花粉症を**根本から治す**ことができるとして、注目を集めています。アレルゲンを少しずつ体内に投与し、症状を緩和するとともに、**アレルギー自体が起こりにくい体を作る**ことが狙いとなります。

舌下免疫療法と**皮下免疫療法**があり、舌下免疫療法は、**舌の下（裏側）から薬を投与**します。自宅のできるので通院回数が少なくて済み、副作用も少ないですが、対応できるのはスギ・ダニのアレルギーのみです。

皮下免疫療法は、**皮下注射によってアレルゲンを投与**する方法です。様々なアレルゲンにも対応でき、毎日服用する手間はありませんが、注射なので、毎回病院へ行く必要があります。

どちらも治療には3年程度かかります。

自分でできる対策

マスク・眼鏡・帽子の着用、花粉が付きにくいようすべすべした素材の服を着る、家に入る前に服や髪の花を払う、帰宅後はすぐに手洗い・うがい・洗顔をする、洗濯物を外に干さないなど、自分でできる花粉症対策もたくさんあります。花粉症で困っている人は、治療と対策、どちらも試してみてください。