

お医者さんに  
聞いてみよう

14



長く花粉症に悩まされています。春になるとマスクは欠かせません。薬を飲んでもつらい時があります。画期的な治療法はないのでしょうか？

## 重症度に合った治療を

### 舌下免疫療法

- 舌の下に錠剤を置く
- そのまま1分待つ  
唾も飲まない
- そのまま飲み込む
- 5分間はうがいをしたり、飲食をしない

※月1回、3年程度通院が必要

### 花粉症の重症度

	くしゃみ 発作回数	鼻をかむ 回数	鼻づまりの程度
軽度症	1～5回	1～5回	軽度 (口呼吸はない)
中等症	6～10回	6～10回	中等度 (口呼吸が1日のうち時々ある)
重症	11～20回	11～20回	高度 (口呼吸が1日のうちかなりの時間ある)
最重症	21回以上	21回以上	非常に高度 (1日中、口呼吸している)

次に「症状の緩和」です。症状改善のための飲み薬や点鼻薬を使用します。症状や重症度に合ったものを使うと効果的です。現在、現在内服中の薬で効果が不十分である

最後に「体質改善」です。花粉にアレルギー反応が生じないように

\* 隔週火曜に掲載

マスク・ゴーグルを着ける、花粉が吸着しやすい衣服は着ないなど、体に花粉が付着しないように注意しましょう。そして、帰宅後は洗顔やうがいをして体付いた花粉を取り除きます。また花粉が飛んでいる時にドアや窓を開けることも避けましょう。

れば、別の薬に変更することや、点鼻薬を追加することなども一つの方法です。重症・最重症の場合には症状改善のための手術治療も可能ですので、耳鼻咽喉科で診察を受けてください。また、内服・点鼻の治療は飛散シーズン前から始めることが症状軽減につながる事が分かっています。早めに内服を始めましょう。

な体質にする治療法があり「滅感治療法」と言います。アレルギー症状を引き起こす原因物質（スギ花粉症の場合はスギ花粉）を少量から投与し、維持量まで徐々に増やしていき、体を慣らしていくことでアレルギー症状を改善するもので、唯一の根治療法です。投与方法は剤形（剤型）によって主に二つに分かれ、皮下注射によって薬剤を投与する「皮下免疫療法」と舌下から薬剤を投与する「舌下免疫療法」があります。後者は初回投与以降は自宅での投与が可能であり、現在主流です。1日1回の投与で、月1回程度、約3年間の定期的な通院治療が必要です。さまざまな花粉症対策・治療がありますが、ご自身の症状・重症度に合った適切な治療を選択することが重要です。現在の対応の他にできることがないか、ぜひお近くの耳鼻咽喉科で専門医の診断を受けてください。



《答える人》



森田 由香さん

富山大付属病院耳鼻咽喉科診療部門長

帰宅後は洗顔・うがい  
飛散前から内服・点鼻  
舌下免疫療法が主流