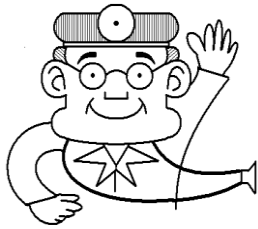


第165回 “いのち” を考える会 報告

—聴覚障害者の医療を考える会—



2017年5月25日(木) 18時30分～20時30分

あすてっぷ神戸2階 セミナー室

参加者 31名 聴覚障害者 11名

健聴者 20名

テーマ：「本当に苦しい花粉症」
～なっている人、なるかもしれない人に
対策を教えます～

講師：^{まるやま すずむ}丸山 晋 先生
丸山耳鼻咽喉科医院



【講演内容】

●アレルギーって？花粉症って？

- ・アレルギー体質（アトピー体質）のある人が、ある特定の物質に対して過剰に反応してしまう（過敏症）
- ・原因となる物質は人によって異なり、一つとは限らない。その原因物質のことを、アレルゲン（抗原）という
- ・症状の表れ方はさまざま
 - 鼻に症状が表れる（くしゃみ、鼻水、鼻づまり、鼻のかゆみ）⇒アレルギー性鼻炎
 - 目に症状が表れる（目のかゆみ、涙がでる）⇒アレルギー性結膜炎
 - 皮膚に症状が表れる（皮膚のかゆみ）⇒アトピー性皮膚炎
 - 気管に症状が表れる（咳、息苦しい）
⇒気管支喘息

- ・症状のひどいものを「アナフィラキシーショック」という。血圧低下や呼吸困難などを伴い、生命に危険が及ぶ状態

- ・花粉症はアレルギー性鼻炎のひとつ。
春先のスギ・ヒノキの花粉症は症状も強く、患者数も多いので、花粉症＝春のイメージになっているが、実際は一年を通して花粉症の可能性はある

花粉症の主な原因植物の開花・飛散時期

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ												
ヒノキ												
スズメノテッポウ												
カモガヤ												
ホソムギ												
ハルガヤ												
オオアワガエリ												
ブタクサ												
ヨモギ												
カナムグラ												

花粉は一年中
飛んでいるんです！



●みなさんが知りたい花粉症対策は・・・？！

花粉の多い時期はなるべく外出しない、
外から帰ってきたときに衣服や髪に付いた花粉を払い落とす、
掃除をこまめにする、洗濯物は外に干さない…
など日常で気を付けることがたくさん！！

←こんな感じですが… なかなか難しい…

というわけで、ひとまずお医者さんに頼ってみましょう。

① 薬物治療 ⇒ のみ薬（基本1種類、症状重いつきは何種類か）+ 点鼻薬

・のみ薬

抗ヒスタミン薬：くしゃみ、鼻水、かゆみに効果

※眠気がでる薬もある

※前立腺肥大や緑内障の人はのめない薬があるので注意

ロイコトリエン拮抗薬：鼻づまり、喘息に効果

漢方薬

・点鼻薬

基本はステロイドの点鼻：くしゃみ、鼻水、鼻づまりに効果

※ステロイドではあるが副作用は気にしなくて大丈夫

血管収縮剤の点鼻：即効性あり、市販のものもある

※長期使用で耐性ができるため、短期（1~2ヶ月）の使用にとどめる

② 舌下免疫療法

・現段階では、スギ花粉とダニに対しての治療しかない

・毎日欠かさず内服して1か月に1回の通院が必要。症状にかかわらず、最低3年間は続ける必要あり（終了後の効果は3年ほど続く？）。効果の継続期間は不明

・いちど治療を開始したら、妊娠中も授乳中も継続可能

・根本的治療となる可能性はあるが、効果があるのは6~7割の人

※すべての医療機関でできるわけではありません

③ 手術的治療

・一定の効果はあるが、効果に個人差あり

★花粉症対策コツ その1

自分に合った薬を見つける

薬の種類はたくさんあるので、眠くなるが効果のある薬がいいのか、1日1回の薬がいいのか、2回のむ薬のほうが効くのかなど、効果と副作用を記録して、診察時にドクターに見せよう

★花粉症対策コツ その2

先手必勝！

発症する2週間ほど前から薬をのみ始めること。一旦症状が出ると抑え込むのは大変…

花粉情報もチェックして、花粉がとぶ前にのもう

朝起きたら、症状を感じる前（玄関を出る前）にのみ薬+点鼻+点眼をすませよう



★花粉症対策コツ その3

油断大敵！

花粉がとび終わるまで治療を続けよう

スギ&ヒノキの両方の花粉症の人の場合、スギ花粉が終わったころにはまだヒノキ花粉は少ないが、そのとき油断せずに薬を続けると症状を抑えたまま時期をのりこえられる

★花粉症対策コツ その4

ステロイド点鼻薬の効果を引き出す使い方を

調子のよいとき、鼻がつまっていないときに点鼻すること

鼻がつまっているときには、鼻をとおす点鼻薬（血管収縮剤）で鼻をとおした後に、ステロイド点鼻薬を使う

⇒⇒なにをやっても効果がないとき

ステロイドのみ薬（薬品名：セレスタミン、プレドニン）をのみましょう

●結局は薬が必要な？ 予防ってできないの？

いろいろな要因によって発症するかどうかが決まるので、予防は難しいのが実際。

でも、育児期間中であれば、

- ・生後4か月までは母乳で育てる
- ・スキンケアや環境整備（アレルゲンの除去）
- ・周りの人は禁煙する
- ・腸内細菌叢を整える（ヨーグルトなどのビフィズス菌、漬物やキムチなどの乳酸菌、食物繊維やオリゴ糖などの善玉菌を助ける物質）

などは有効とされています。

●では、自分でできる対策は？

温熱蒸気吸入

38～39℃（人肌より少し高め）の温かい湯気を吸う（ヤケドに注意）
お風呂に入ったら鼻の通りがよくなるのはコレ



鼻うがい

生理食塩水を38～39℃に温めたもので、うがいする（ただの水では刺激が強い）
※生理食塩水：0.9%の食塩水、1リットルの水に9グラムの食塩を混ぜる

体調管理

睡眠、休養、ストレスをためない、お酒やタバコをひかえるなど



民間療法

ヨーグルト、甜茶（テンチャ）、各種サプリなど
客観的な効果効果の評価が少なく、高価なもの、安全性が不確かなものが混在している
ので、注意が必要

●質疑応答より

Q. 公害と喘息は関係ある？

A. 喘息も体質であり、根本治療は困難。一度発症するとなかなか治らず、病状の進行を抑えるか再発を抑えるかの治療となる。現在の治療の中心はステロイドの吸入（全身への副作用少ない）で、治療効果が良い。

Q. 黄砂とアレルギーは関係ある？

A. 最近、黄砂でアレルギー性鼻炎を起こすことはあると言われている。もともと持っているアレルギーを増悪させることがある。黄砂は飛んでくるときに大気汚染物質と一緒に連れてくるので、公害ともいえるかも。

Q. 家では鼻水がでていのに、仕事をしていると鼻水とまっているのはなぜ？

A. 仕事をしているときは交感神経が活発になっているので、アレルギー性鼻炎が軽減されているのではないかと考えられるが、通勤中に花粉を吸ったら、仕事に症状出るだろうから。症状がひどいときは仕事に集中しよう！！(笑)