

花粉症 -

花粉症の季節がやって来ました。すでに抗アレルギー薬を飲むなどいろいろと花粉症対策をしている人も多いのではないのでしょうか？今回は、花粉症の予防対策と花粉症に効果のある代表的な漢方薬についてご紹介致します。

【花粉症の予防対策】

スギ花粉症という病気は、免疫などと同様、抗原抗体反応によって引き起こされます。スギ花粉に含まれる抗原に対する抗体ができている人が、スギ花粉と接することによって引き起こされる病気です。

ですから、スギ花粉との接触を出来るだけ回避する、スギ花粉と接しても症状を起こさないようにする、以上の2点を中心に予防を行う必要があります。

症状がひどくなってから症状を軽減するのは難しく、副作用を気遣いながら強い薬を使わざるを得ない場合もあります。症状の始まる前であれば、抗アレルギー剤等を服用することによって、シーズン中の症状を軽くすることが出来ます。

スギ花粉症予防のポイントをまとめると以下のようになります。

(1) スギ花粉シーズン前に予防対策をとる。

スギの花粉飛散が始まる前に抗アレルギー剤等を服用することによってシーズン中の症状をかなり軽減できます。例年は、2月の末頃から連続的に空中花粉が観測されます。およそ、その2週間前から服用を開始することが適切と考えられますので、医師に相談して下さい。

(2) 花粉の大量飛散日は外出を避ける。

3月上旬から4月中旬までの間はスギの開花最盛期にあたり、この間の晴れた日や風の強い日に大量の花粉が飛散します。このような時に外出し、大量の花粉を吸うと症状は著しく悪化します。

やむを得ず外出をする際には、マスクやめがねなどの着用を心がけて下さい。

又、自転車やバイクの利用はなるべく避けて下さい。



(3) 室内への花粉の侵入を防ぐ。

スギ花粉シーズン中に、窓などを開放すると、室内に花粉が侵入し、花粉症を悪化させる原因となります。屋外で長時間作業をした場合には、着衣にも花粉が付着していますので、ブラシなどで花粉を払い落として、屋内に入るようにして下さい。さらに、ふとんや洗濯物を外に干すことも避けて下さい。

(4) 花粉症状が出た場合には速やかに医師と相談する。

花粉症の症状はかぜ等の症状と混同されやすく、治療が遅れがちとなります。くしゃみ、鼻水、眼のかゆみといった症状が花粉シーズン中に認められた場合、花粉症の可能性を考え、速やかに医師と相談し、早期治療にあたるのが肝要です。

【花粉症と漢方薬治療】

小青竜湯（しょうせいりゅうとう）

鼻水、くしゃみ、鼻炎などの症状に効き、特に水様の鼻水や涙目には効果的です。

体力が普通程度以上の方に向いています。

葛根湯加川弓辛夷（かっこんとうかせんきゅうしんい）

鼻づまりが強い症例に効果的です。首から肩にかけて筋肉の凝りがあり、鼻水に多少粘りがあるような症状をもち、やや体力のある人向きです。

葛根湯（かっこんとう）

くしゃみ・鼻水に効きます。体力があり普段から首の後ろが凝って頭痛がしやすい人に向きます。

漢方薬は比較的長い期間服用して体質を改善することにより、治療効果が現れることが多いのですが、ここで紹介する処方では症状を抑える働きと体質改善の効果の両方を備えています。

また、抗ヒスタミン薬や多くの抗アレルギー薬にある眠気やだるさ、口のかわきなどの副作用がないのは、漢方薬の利点です。ただし、体質や症状にあうものでなければ効果が出ず、副作用が現れる可能性もあるので医師の診断を受け、西洋薬との折り合いをつけながら使しましょう。

新河端病院 理念

信頼と安心の医療

1. 患者様に感動をしていただける医療を実践します。
1. 患者様に選んでいただける病院づくりを実践します。

「患者さまの権利」

- 患者さまには次のような権利があります。
私たちはその権利を尊重するような医療を行います。
- ・ 医療を受ける権利
 - ・ 知る権利
 - ・ 自分で決定する権利
 - ・ プライバシーを守られる権利



医療法人 医修会 新河端病院