

## テーマ；花粉症

今年もスギ花粉症のシーズンに突入してしまいました。毎年、確実にやってくる花粉症。ああうっとうしい。花粉症でない人（涼しい顔してます）にはこのつらさ、絶対にわかりません。スギ花粉の量が例年の2~3倍のとのことですので、残念ながら症状のひどい人が多くなりそうです。

スギ花粉症はある年、突然発症し、いわゆる「花粉症デビュー」となるわけですが、低年齢化が著しいのが最近の特徴です。以前は早くても3歳ごろからと言われていましたが、1歳代で発症していると思われる幼児をたまにみかけます。では、花粉症はいつ治るのかということですが、かなりの高齢者になるまでは治りません。症状は言うまでもなく、水様性の鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみですが、初めて花粉症を発症した人ですと、のどのかゆみ、頭痛、全身のだるさ、熱っぽさを訴えることも珍しくありません。2月の下旬から、サラサラした水のような鼻水が2週間以上続くようなら可能性は高いですし、これに目のかゆみが加われば決定的です。

対処としては家の中に花粉を持ち込まないことがまず大切ですので、帰宅したら玄関先で頭、服に付着した花粉をブラシなどではらってください。そして、そのまま洗面所に直行し（直行です！）、顔と手をよく洗ってください。顔（とくに目のまわり）がかゆいのも花粉のせいですし、かゆみは感じなくても顔と手にはたくさんの花粉が付着していますから、その手で目をこすれば目のかゆみはあっというまにひどくなります。

薬としては飲み薬、鼻スプレー（噴霧剤）、点眼薬が3点セットです。飲み薬には1日1回（夜）のものと、2回（朝、夜）のものがありますが、最近の製剤は眠気もほとんど出ないので使いやすいと思います。万が一の眠気が心配（車の運転など）な方は1日1回の製剤を夜飲むようにするとよいでしょう。今年のように症状のひどい年はもっと強い（良く効く）薬を希望される方がいらっしゃると思いますが、基本的に各製剤間で効果の差はほとんどないと思います。もちろん、眠気の強い薬のほうが良く効くということもありません。鼻づまりのひどい方には鼻スプレーは必須です。こどもは嫌がりますが鼻づまりを軽快させる唯一の方法です。これも1日1回のもの2回のものがあります。目薬は1日4回が基本ですが、実際は1~2回しかやっていない人がほとんどではないでしょうか。4回やってもかゆみがひどい方はステロイド点眼が必要ですが、これは眼科専門医を受診していただきたいと思います。人によっては眼圧が上昇することがあるため、専門医の管理が必要になるからです。こどもが目をゴシゴシこすっているのを見ると、眼球（角膜）そのものに傷がつかないかと心配になるので、嫌がる子が多いのですが是非使ってみてください。無理やり目をこじ開ける必要はなくて、つぶっつけてもいいので上まぶたと下まぶたの間をねらって点眼してみてください。

もう一つ大切なことは薬は毎日使用するという事です。症状のひどい時だけ使って、雨の日のように軽い時は使わないということでは薬の効果を実感しにくいものです。薬の効果も毎日の積み重ね（よく聞く言葉です）が大切なのです。雨の日の翌日、晴れわたって風が吹くともう外に出るのが嫌になります。花粉症のシーズンに入ったら毎日の習慣として薬を使用してもらいたいものです。一番いいのはテレビや新聞のスギ花粉飛散開始予測をもとに、その2~3週間前から薬を開始することだと思います。

お子様が当院を受診された際、ご両親が花粉症で薬をご希望される場合は、申し出ていただければ処方いたします。