

アレルギーというのは本当は反応しなくてもいい物質に対して過剰に反応してしまう事です。花粉のような原因物質にさらされることで、次第に身体の中で抗体が増え、突然花粉症を発症します。発症後は原因物質を吸い込むと、くしゃみ、鼻水、はな詰まりといった症状が出るようになります。

### 1. 予防投与

原因物質により鼻の粘膜の肥満細胞が刺激されると、ヒスタミンを中心とした化学物質を沢山放出します。この化学物質がくしゃみ、鼻水、鼻づまりを引き起こすのです。アレルギー性鼻炎の薬のうち、この化学物質の放出を抑制する効果が高いものを、予防投与する方法があります。効果が発現するのに約2週間かかるので、花粉飛散が本格的に開始する約2週間前からの内服を勧めています。さらにちゃんと飲み続ける事で、よりしっかりした効果が期待できます。

### 2. 抗ヒスタミン薬

血管や神経にあるヒスタミン受容体をブロックするのが抗ヒスタミン薬です。すぐに効果が発現しますが、眠気や咽の渇き、尿量減少などの副作用が起こる事があります。本格的な飛散が開始してしまってから来院された患者さんには、すぐに症状を軽減する目的で処方することがあります。最近では副作用である眠気の発現を抑えた新しい抗ヒスタミン薬も出ています。

### 3. ステロイドの点鼻薬

アレルギーによる炎症を抑えたり、アレルギーそのものを抑える薬の中で、最も強力なのがステロイドです。鼻局所に働いたあとは、すぐに分解され、安心して比較的長期に使用することができます。最近では1日1回の投与で十分な効果が期待できるものもあります。

### 4. マスク

原因物質を吸い込むたびに抗体の量も増えてしまいます。マスクを着用する事で吸い込む量が減り、症状を軽減するばかりでなく、将来の抗体の量も減らせます。

### 5. 花粉対策

洗濯物を外に干さない、窓を開けない、まめに掃除機を掛ける、床は雑巾で拭き掃除をする、といった屋内の対策が大事です。一度入り込んだ花粉はしばらくは出て行きませんので、屋内に取り込まないことが大事です。外出時、髪の毛はまとめる、帽子をかぶる、ツルツルした生地 of 服を着て家に入る前に離れたところで花粉を払うことも効果があります。