

# 利用規約

提供している資料は「同じ会社内、施設内での研修」や「高校生・大学生のプレゼンテーション参考資料」、「市民向けの教材をボランティアで作成するため」などを想定しています。つまり、当サイトの資料の利用は「**教育に対して、無償で貢献するために使用すること**」が大前提です。

そのため、社外や施設外の研修にこのサイトの資料を利用することは基本的にできません。例えば、製薬企業や医薬品卸が医療機関へ行う得意先研修としての利用は禁止します。

得意先から金銭を受け取っていなくても、間接的な営業支援となり、売上に貢献します。**当サイト内の資料を使用することによる利益獲得は禁止です**。営利目的で使用する場合、有償にて承っています。

なお、このサイトで提供するパワーポイントはノート部分に原稿を載せてあります。参考にして頂ければと思います。

役に立つ薬の情報～専門薬学：<http://kusuri-jouhou.com/>

# 花粉症



# 花粉症とは

花粉が原因で起こるアレルギー



くしゃみ



鼻みず



鼻づまり



眼のかゆみ

花粉症は主に眼と鼻に症状が出る

# 花粉症とかぜの違い

## 花粉症

眼と鼻にかゆみ

水性のサラサラな鼻水

発熱なし

シーズン中ずっと症状が続く

のどのかゆみがある

## かぜ

頭痛がある

粘着性がある、色の濁った鼻水

発熱あり

一週間ほどでよくなる

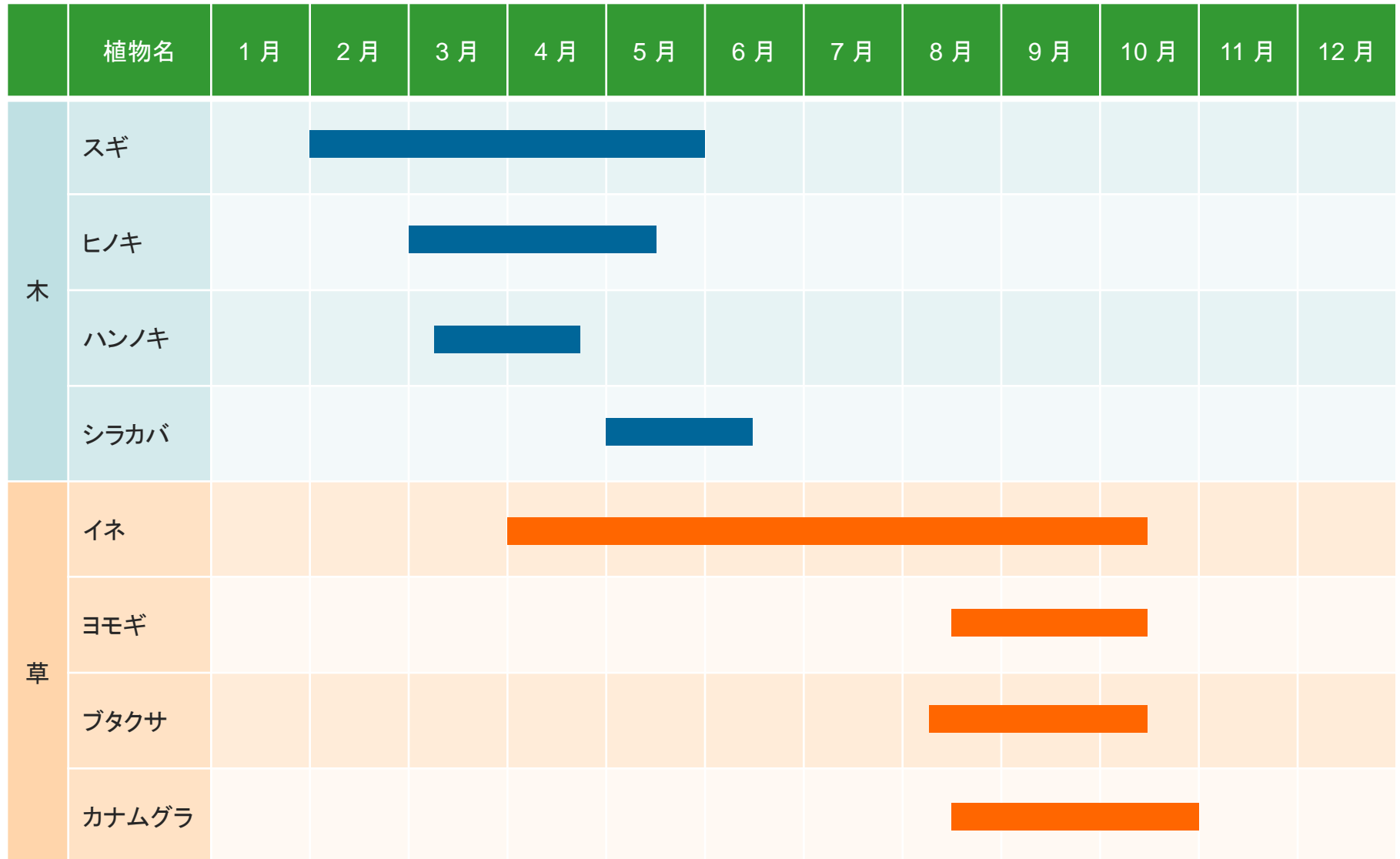
のどの痛みがある

花粉の飛散が多いほど、症状が悪化

# 花粉症発症の要因



# 花粉の飛散時期



# 通年のスギ花粉前線

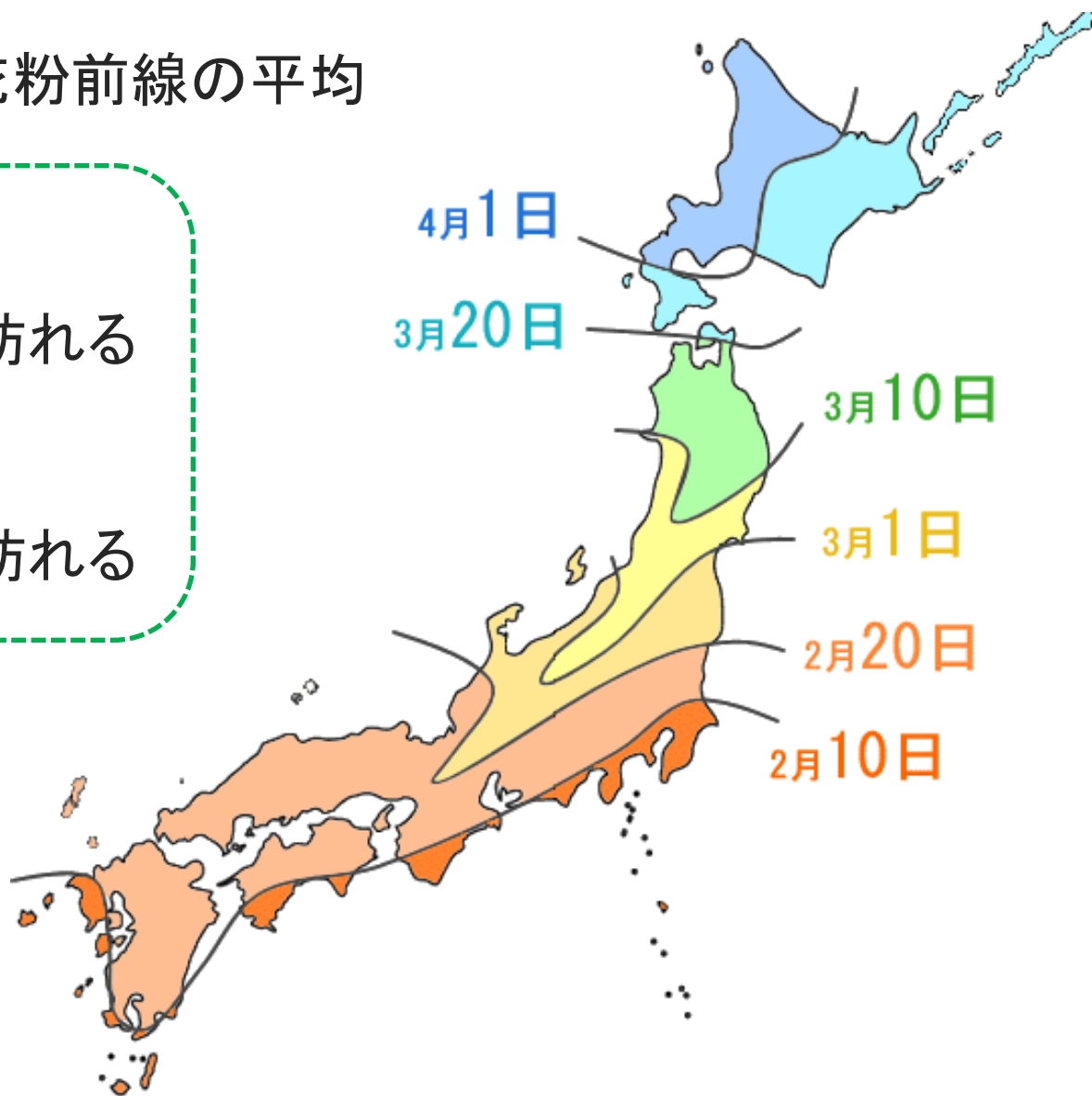
○ 10年間のスギ花粉前線の平均

○ 1月が**寒冬**

➡ 前線が**遅く**訪れる

○ 1月が**暖冬**

➡ 前線が**早く**訪れる



# 花粉症の重症度分類

		一日のくしゃみ、鼻汁の回数				
		++++ 21回以上	+++ 20~11回	++ 10~6回	+ 5~1回	- なし
鼻閉の程度	++++ ・1日中完全に つまっている	最重症	最重症	最重症	最重症	最重症
	+++ ・鼻閉が非常に強い ・口呼吸がほとんど	最重症	重症	重症	重症	重症
	++ ・鼻閉が非常に強い ・口呼吸がときどき	最重症	重症	中等症	中等症	中等症
	+ ・鼻閉あり ・口呼吸なし	最重症	重症	中等症	軽症	軽症
	- ・鼻閉なし	最重症	重症	中等症	軽症	無症状

くしゃみ・鼻汁型
  鼻閉型
  充全型



# 花粉症の発症メカニズム



○ のどや鼻から花粉が侵入

○ リンパ球が花粉を異物と認識

○ B リンパ球がIgE 抗体を産生



○ IgE 抗体と肥満細胞が結合

○ 再び花粉が侵入

○ ヒスタミンなどの化学物質が放出される

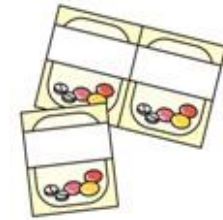


# 花粉症の治療法

## 花粉症の治療

### ○ 薬物療法

➡ ヒスタミンなど、化学物質の働きを阻害



### ○ 手術療法

➡ レーザー治療が主

### ○ 減感作療法（免疫療法）

➡ 花粉抗原を防御する免疫を獲得



花粉の暴露を避けることが前提

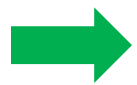
# 花粉症対策（外出時）

## ○ マスクやメガネを着用



- ・ マスクは花粉をブロックし、呼吸しやすいものが理想
- ・ 通常のメガネでも、花粉を1/3 に減らす

## ○ 表面が滑らかな素材の服装



- ・ ウール素材などは避ける
- ・ 帽子なども有効



## ○ 花粉情報をチェック



- ・ 日中活動の参考にする
- ・ 花粉の多い場所を避ける



# マスクとメガネの効果

		鼻の中の花粉数	結膜上の花粉数
マスクなし メガネなし		1848 個	791 個
通常のマスク 通常メガネ		537 個	460 個
花粉症用マスク 花粉症用メガネ		304 個	280 個

# 花粉症対策（家の中）

○ 帰宅後は花粉をはらう



- ・ 衣服や髪についた花粉を除去
- ・ 洗顔、うがいなどを行う



○ こまめな掃除



- ・ 家の中の花粉を除去
- ・ 塵やダニの除去にも役立つ



○ 日中の窓や戸の開閉は少なくする



- ・ 花粉を家に入れない
- ・ 特に花粉量の多い日は気をつける



# 薬物療法

花粉症で使用される主な薬

- 抗ヒスタミン薬
- 化学伝達物質遊離抑制薬
- 抗ロイコトリエン薬
- 鼻噴霧用ステロイド薬

くしゃみ・鼻汁型

- 抗ヒスタミン薬
- 化学伝達物質遊離抑制薬

鼻閉型

- 抗ロイコトリエン薬
- 鼻噴霧用ステロイド薬

# 花粉症の早期治療

## 早期治療のメリット

- 花粉症初期では、鼻粘膜の炎症が進んでいない  
➡ 炎症を早く鎮め、重症化を防ぐ



スギ花粉飛散の予測日は、約一ヶ月前に発表

➡ 二週間前には、かかりつけ医師の受診が必要



早期治療で以下のことが実現できる

- 花粉症の症状を軽くする
- 薬を使用する量や回数を少なくする

# 花粉症の薬によるパフォーマンス低下

○ 花粉症で多用される抗ヒスタミン薬

➡ 集中力や判断力・作業効率の低下など

## 花粉症の薬の副作用

○ 気づかないうちにパフォーマンスが低下する



運転

スポーツ



勉強

パソコン作業



インペアード・パフォーマンス



# 手術療法（レーザー治療）

○ 主な手術療法：レーザー治療

➡ 鼻粘膜を変性させる（鼻づまり・くしゃみなどの症状を改善）

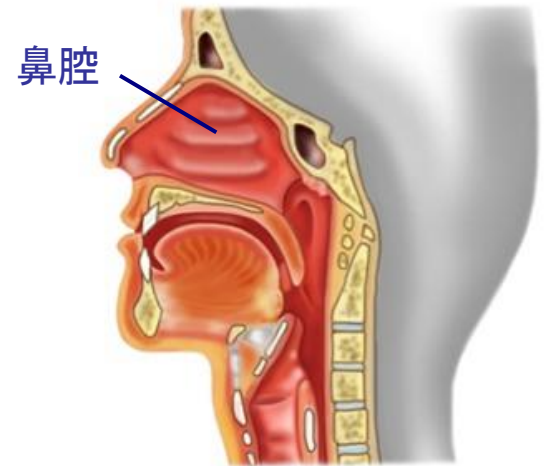
○ 治療時間は30分程度

○ 保険適応が可能

○ 治療後、しばらく症状が強くなることも

➡ 2週間程度で症状は改善

○ 粘膜は再生するので、完治するわけではない



平均して2年間は効果が持続する

# 根治療法（減感作療法）

- 減感作療法：花粉抗原を防御する免疫を獲得
  - ➡ 花粉の抽出エキスを取り入れ、花粉症を治療

舌下減感作療法（SLIT 減感作療法）が期待される

➡ 注射をしない減感作療法



- 花粉症が完治する人もいる
- 自宅で治療ができ、通院は月に1回程度
- 注射と比べて、副作用が少ない
- 医学的に治療効果・安全性が証明されている
- 効果がない人は約30%



人によっては根本治療が可能

# まとめ

- 日本人の約25 %が花粉症と言われている

花粉症の症状を軽くするために

**早めの対策が必要  
(初期療法)**

- 花粉症治療薬で、パフォーマンス低下が起こらないよう注意
- 治療法によっては、花粉症の完治も可能

