

☆☆☆

花粉症の季節

～どうやって対策するか～

—————★ぴあサポメルマガ4月号★

皆様、いかがお過ごしでしょうか？

緊急事態宣言も明け、以前よりは比較的自由に外に出られるようになったことと思います。

ただ暖かくなってきた今、外に出たくても出られない……そんな人もいるのではないのでしょうか。

そう、花粉症。今回のメルマガは花粉症対策について少しお話ししたいなと思っています。

■目次■

1. 初期療法・維持療法
2. 舌下療法
3. 外出しない

◇◆◇

1. 初期療法・維持療法

◆◆◆

花粉症に苦しまされている方は抗ヒスタミン薬などの花粉症のお薬をいつから飲み始めているのでしょうか？

花粉症の症状を感じたら飲み始めるという方も、花粉症の症状を感じる前から飲み始めるという方もいると思います。

初期療法は花粉症の症状を感じる前から飲み始める薬物療法のことで、維持療法はその後もお薬を飲み続けることで症状の軽減を維持することをいうそうです。

早めに飲み始めることで症状が始まるのも遅くなり、始まってからも軽く済むのだそうです。

◇◆◇

2. 舌下療法

◆◆◆

上記の初期療法・維持療法は症状に対して対処する療法で対症療法と呼ばれます。

対症療法はその時症状があるのなら非常に有効な治療法ではありますが、根本的な解決にはなりません。

毎年毎年薬を飲み続けるのがもうそろそろ嫌だ……という人もいるのではないのでしょうか？

根本的に治せるものとして挙げられているのが舌下療法です。

これは花粉シーズン以外に舌の裏から花粉成分(エキスなど)を染み込ませる療法であり、花粉症の時に発動する免疫システムを抑制するシステムを強化できるため、治療することができます。

舌下療法はアレルギー免疫療法の一つであり、アレルギー免疫療法には皮下注射で行うものもあります。それらと比べて舌下療法のいいところは

- ・痛くない
- ・アナフィラキシーショックが少ない

といったところでしょうか。

薬全然効かない！ という人にも、花粉症の薬を飲み続けるのが嫌だ！ という人にもいいのではないのでしょうか？

◆◆◆

3. 外出しない

◆◆◆

これに関しては去年と今年にのみ使える対処法だと思います。

緊急事態宣言は解かれたものの、東京大学としてはオンライン授業自体は継続するようです。対面授業も科目によってはあるかもしれませんが……。

外出しなくて済むのであれば、花粉症シーズンは家で過ごすというのもありなのではないのでしょうか？

ただ、暖かくなってきたこの季節に家にずっといるのも退屈というもの。そんな時にはピアサポのオンラインイベントなどをぜひ活用してみてくださいね。

以上、花粉症の対策を紹介してきましたが、医師と相談したうえでご自身に最適な治療を見つけると良いと思います。

【参考書籍・WEBサイト】

花粉症ナビ, 協和キリン, <<https://www.kyowakirin.co.jp/kahun/treatment/nose02.html>>, 最終閲覧日 2021/03/24

花粉症の予防と根治に注目される治療法, オムロン, <<https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/column/topics/105.html>>, 最終閲覧日 2021/03/24

アレルギー免疫療法を知ろう, 鳥居薬品, <<https://www.torii-alg.jp/sp/allergy/mechanism.html>>, 最終閲覧日 2021/03/24

【筆者紹介】

新領域創成科学研究科メディカル情報生命専攻1年。

花粉症は今のところ発症していませんが、家族全員がひどいのでそろそろひどいのが始まるんじゃないかと毎年ビクビクしています。

【ピアサポートルームのWebサイト／Twitterの紹介】

活動カレンダーや活動内容が載っています。ぜひアクセス&フォローしてください！

☆Webサイト：<http://ut-psr.net/>

☆Twitter：<https://twitter.com/utpsr>

【ご意見、ご感想をお待ちしています】

みなさまの声をお待ちしております。

<https://forms.gle/qV97bXEqigbKsX946>

上記URLまで、ご意見ご感想をどしどしお寄せください。

【配信停止について】

今後の配信解除を希望される方は、下記のURLから、解除の手続きをとってください。

https://b.bme.jp/bm/p/f/tf.php?id=ut_psr

+++

東京大学相談支援研究開発センターピアサポートルーム(PSR)

[学生の作るWEBサイト] <https://ut-psr.net/>

[学生Email] mail@utpsr.net

[PSR WEBサイト] <https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/>

[PSR Email] dcs-peer.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp

[PSR Tel] 080-9410-0093

+ + + ————— + + +