



ヘルスケアのキーワード

花粉症

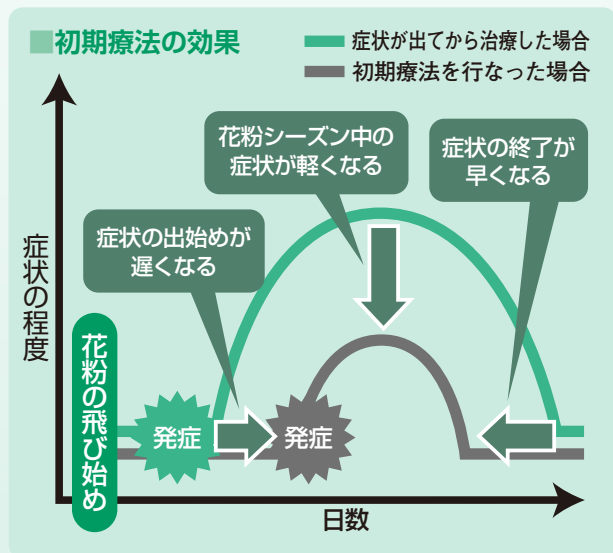
鼻がズルズル、目がショボショボ。
花粉症の人にとっては、嫌な季節が目前に。
今から備えておけることは、あるのでしょうか？

花粉症の薬は、 いつから使い始めるといい？

薬を使った花粉症の治療には、強い症状が始まる前から始める「初期療法」や、症状が強くなってから行う「導入療法」があります。

初期療法は、花粉症であることがわかっている人に行われる療法で、花粉が飛び始める1~2週間前から薬の服用を始めます。花粉症シーズンに入り、症状がひどくなってからでは薬の効果は十分に発揮されません。そこで早めの治療で症状が出る時期を遅らせたり、つらい症状を緩和するというのが初期療法の目的です。

自分に適した薬を使うためには、市販の薬を使うより、医療機関を受診して処方してもらうほうがよいといえます。また、眠気などの気になる副作用をできるだけ少なくするためにも、医師に相談することが早道です。受診の際は、例年の症状や睡眠障害、他の合併症などの有無を伝えたいものです。



子どもを花粉症にしないために

花粉症などのアレルギー病は文明病であり、スギ花粉などの増加だけでなく都市環境などとも関係があるといわれます。独立行政法人 理化学研究所 免疫・アレルギー化学総合研究センターの谷口克センター長によると、ある程度不衛生な環境で育ち、細菌感染の機会が多い子どものほうが花粉症は発症しにくくなるのだそうです。一方、生後3年以内に抗生物質を投与すると、花粉症やぜんそくの発症率が高くなるといいます。

幼児期にアレルギー体質は決定することから、谷口センター長は、子どもを花粉症にさせないために、次のような提言をしています。

- ◆小児期からなるべく抗生物質は使わない。
- ◆幼児期からヨーグルトなど乳酸菌食品を摂取させる。
- ◆猫、犬を家の中で飼育する。
- ◆早期に託児所などに預け、細菌感染の機会を増やす

