

# カラダの トリセツ



教えてくれた医師  
白土秀樹さん

## テーマ 花粉症治療

花粉症とは花粉の粒子が目、鼻、口から入り過剰反応して大量の鼻水、くしゃみ、鼻づまりなど不快な症状を起こす病気です。せきや皮膚、耳のかゆみが出る人もいます。

基本的には内服と点鼻の薬物療法が中心です。鼻水を止める内視鏡手術や鼻づまりを抑えるレーザー手術のほか、最近では舌下免疫療法<sup>ぜっか</sup>という治療法も注目されています。花粉のエキスを毎日少量ずつ舌の下に置く方法で、効くまでに半年程度、安定するまで数年かかりますが、症状を抑えるだけの対処療法と違い根本的に免疫反応を抑えるためのものです。20～40代の女性は仕事、趣味に忙しく、不規則な生活になりがち。自律神経が乱れアレルギー疾患を発症することがあるほか、妊娠、出産、授乳のため薬が使えない場合もあります。前もって舌下免疫療法で花粉症を抑えておくのも一つの手です。

花粉症予防には日頃から規則正しい生活を心掛け飛散期には花粉から身を守るほか、乳酸菌を含む食品や、酪酸菌を増やすワカメ、納豆、ゴボウなどをバランスよく取るとよいでしょう。季節の変わり目に何となく鼻の調子が悪いという人は、一度アレルギー体質の原因を採血などで検査することをおすすめします。

### しらつち耳鼻咽喉科

(九州大学医学部 臨床教授 院長／白土秀樹)

福岡市南区三宅3-16-26 ☎092-554-8717

休診：水曜午後、土曜午後、日曜、祝日

