

# Shiki+

しきファミリークリニックだより ～しきっと日和～

知って  
得する

花粉シーズン直前!



## 「初期療法」で 鼻炎・くしゃみをストップ!

立春を過ぎ、暦の上では春ですが、この時期から気になり始めるのが「花粉」です。「ひどくなってから薬を飲めばいい」と思っていませんか？  
実は、症状が出る前に対策を始める「初期療法」が、シーズン中の快適さを左右します。

### 初期療法の3つのメリット

01



#### シーズン中の症状が軽くなる

花粉が飛び始めてからの「最大つらさ」を抑えられます。

02



#### 薬の量を減らせる

強い薬を使わずに済むため、日中の眠気やだるさを軽減できます。

03



#### 生活の質(QOL)の維持

鼻詰まりによる睡眠不足や集中力低下を防ぎ、仕事のパフォーマンスを保ちます。

症状が出てからの薬



消火

初期療法



防火

今から  
チェック!

### 東海エリア花粉カレンダー

一年中、花粉が飛散しています。特にスギ花粉が多い2月下旬から3月中旬や、ピークが4月上旬からくるヒノキ科花粉の時期はマスクを着用し対策しましょう。

花粉名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属 (カバノキ科)												
スギ												
ヒノキ												
イネ科												
ブタクサ属 (キク科)												
ヨモギ属 (キク科)												
カナムグラ (アサ科)												

木本の花  
飛散量情報

- 多い(50.1~個/cm2/日)
- やや多い(5.1~50.0個/cm2/日)
- 少ない(0.1~5.0個/cm2/日)

草本の花  
飛散量情報

- 多い(5.1~個/cm2/日)
- やや多い(1.1~5.0個/cm2/日)
- 少ない(0.5~1.0個/cm2/日)



そのムズムズ、花粉症の始まりかも? /

## チェックリスト

- ☑ 晴れて風が強い日に、鼻水やくしゃみが出る
- ☑ 目がゴロゴロしたり、なんとなく熱っぽい感じがする
- ☑ 毎朝、起きた瞬間に鼻水が出る(モーニングアタック)





# 「早めの受診」が、あとの体調を左右する理由



## 1 メカニズム:お薬は「キャッチャーミット」

花粉症の症状は、体内の「ヒスタミン」という物質が、神経にある「受容体(ミット)」にハマることで起こります。初期療法は、ヒスタミンが出る前にお薬が先にミットを塞いでしまうため、スイッチが入りにくくなるのです。



## 2 ガイドラインに基づくお薬の選択

最近では、眠気が極めて少なく、1日1回の服用でしっかり効く「第2世代抗ヒスタミン薬」が主流です。



ライフスタイル	対策のポイント
車を運転する方	脳への影響が少なく、眠気が出にくいタイプのお薬を選びます。
鼻詰まりが強い方	飲み薬に加えて、局所に直接効く点鼻液を併用するのが効果的です。
目のかゆみが強い方	炎症が起きる前から点眼を開始し、目をこする刺激を減らします。

### 院長ショートコラム

### 快適な春は、2月の準備で決まります

花粉症の薬を飲むタイミングについて、「早すぎるのでは?」と聞かれることがあります。しかし、医学的には「**先手必勝**」です。粘膜が一度過敏になってしまうと、炎症を鎮めるのに時間がかかります。本格的な飛散が始まる前に、ぜひお気軽にご相談ください。



## View39検査のご案内

「何に対してアレルギーがあるのか」を正確に知ることは、対策の第一歩です。当院では一度の採血で、**スギ・ヒノキからダニ、カビ、食べ物まで39項目のアレルゲン**を網羅的に調べられる「View39」検査を実施しています。「自分に合ったお薬」と「正しい対策時期」を知って、効率よく花粉シーズンを乗り切りましょう。

自分の「原因」を知り、無駄のない対策を。



吸入系・その他			
室内塵	ヤケヒョウヒダニ ハウスダスト1	イネ科植物	カモガヤ オオアワガエリ
動物	ネコ皮膚 イヌ皮膚	雑草	ブタクサ ヨモギ
昆虫	ガ ゴキブリ	真菌	アルテルナリア(ススカビ) アスペルギルス(コウジカビ) カンジダ、マラセチア(属)
樹木	スギ、ヒノキ ハンノキ(属) シラカンバ(属)	職業性	ラテックス

食物系			
卵	卵白 オボムコイド	豆類	大豆 ピーナッツ
牛乳	ミルク	肉類	鶏肉 牛肉 豚肉
穀類	小麦 ソバ 米	魚類	マグロ サケ サバ
甲殻類	エビ カニ	果物	キウイ リンゴ バナナ
		その他	ゴマ

アレルギーの原因は血液検査の結果を参考とした医師の診断によって特定されます。

青文字はアレルギー物質を含む食品の表示義務・推奨食品に関連する項目です。

### 次号予告

### 「春のゆらぎ肌と、自律神経ケア」

三寒四温のこの時期に多い、肌荒れや体のだるさへの対策を特集します。



しきファミリークリニック  
Shiki family clinic



〒444-0833 愛知県岡崎市柱曙 1-10-15

お問い合わせ **0564-58-1361**

ご予約 **050-5527-4038**

WEB 予約



LINE 予約



公式 SNS も更新中!



Instagram

