

花粉症の 予防と治療



花粉症の季節となりますが、マスクや眼鏡、うがい、手洗い、小まめな部屋の掃除等のほかに、気を付けることがあれば教えてください。



この季節、くしゃみ、鼻詰まり、目のかゆみ

など嫌ですが、気を付けたいのは、花粉症悪化サイクルです。花粉症悪化の原因には、ストレスや睡眠不足もあります。免疫やホルモンのバランスが崩れると、花粉症を悪化させると同時に、鼻詰まりなどで睡眠不足も起きやすくなります。睡眠不足が花粉症を引き起こしやすくて、その睡眠不足がまた花粉症を悪化させますので、睡眠不足やストレスのある方は生活習慣も見直しましょう。症状が

きついと医療機関の受診も必要です。最近では舌下免疫療法という治療もあります。これは、一定期間、毎日舌に少量の花



粉に慣らす治療で、時間は多少かかりますが、多数の方で花粉症の症状の改善がみられる根治療法です。言動が災いになる舌禍は良くないですが、舌下はいいですよ。これで花粉をぎゃふん！



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん