

花粉症で使用する お薬*一覧

*鼻アレルギー診療ガイドライン2016年版(改訂8版)の「重症度に応じた花粉症に対する治療法の選択」より

<飲み薬>

第2世代抗ヒスタミン薬	主にくしゃみ・鼻みずの症状に使われますが、鼻づまりにも他の薬と併用されることがあります。比較的効果が早く現れます。抗ヒスタミン薬のうち、眠気や口が渇くなどの副作用が少ない第2世代抗ヒスタミン薬が薦められています。
-------------	--

第2世代抗ヒスタミン薬・血管収縮薬配合剤	主に鼻づまりの症状に使われます。ステロイド点鼻薬と併用されることがあります。
----------------------	--

抗ロイコトリエン薬 抗プロスタグランジンD ₂ ・トロンボキサンA ₂ 薬	主に鼻づまりの症状に使われますが、くしゃみ・鼻みずにも他の薬と併用されることがあります。効果が現れるまで少し時間を要します(1週間)。
--	---

ケミカルメディエーター遊離抑制薬	主にくしゃみ・鼻みずの症状に使われますが、鼻づまりにも他の薬と併用されることがあります。効果が現れるまで少し時間を要します(1-2週間)。
------------------	---

Th2サイトカイン阻害薬	主に鼻づまりの症状に使われます。過剰な免疫反応を抑えます。
--------------	-------------------------------

経口ステロイド薬	特に症状がひどい場合に4~7日間に限って使います。
----------	---------------------------

<点鼻薬>

鼻噴霧用ステロイド薬	くしゃみ・鼻みず・鼻づまりの症状に使われます。鼻づまりがひどいときに飲み薬と併用することもあります。
------------	--

点鼻用血管収縮薬	特に鼻づまりがひどい場合に1~2週間に限って使います。
----------	-----------------------------

<点眼薬>

点眼用抗ヒスタミン薬、遊離抑制薬	目のかゆみや充血がつらいときに飲み薬と併用します。
------------------	---------------------------

点眼用ステロイド薬(重症の場合)	重症の場合は、点眼用ステロイド薬を併用します。
------------------	-------------------------

花粉飛散時期は 地域で異なります

同じ花粉でも、飛散時期に差があるのでチェックしてみてください。

花粉名	地域	1月	2月	3月	4月	5月	6月
スギ (スギ科)	北海道						
	東北						
	関東						
	東海						
	関西						
	九州						
ヒノキ科	北海道						
	東北						
	関東						
	東海						
	関西						
	九州						
シラカンバ (カバノキ科)	北海道						
	東北						
	関東						
	東海						
	関西						
	九州						
ハンノキ属 (カバノキ科)	北海道						
	東北						
	関東						
	東海						
	関西						
	九州						

木本の花粉凡例: ■ 0.1~5.0個/cm²/日 ■ 5.1~50.0個/cm²/日 ■ 50.1~個/cm²/日

(鼻アレルギー診療ガイドライン2016年版(改訂第8版)より抜粋)

病・医院名:

花粉症ガイド

スギ、ヒノキ花粉 本格飛散シーズンの 心得編

自分に合ったお薬で花粉飛散シーズンを
上手に乗り切りましょう!!



監修

日本医科大学大学院医学研究科
頭頸部感覚器科学分野
教授 大久保 公裕 先生

KK-18-08-23104(1904)
ALK0144F09L
2019年7月作成

協和キリン株式会社

花粉飛散時期のお薬は？

A 花粉飛散シーズン前から治療(初期療法)している場合

初期療法で使用していたお薬は、症状に応じてお薬を変更したり、別のお薬と併用する必要がある場合がありますので、医師にご相談ください。

B 症状が出てからの治療の場合

症状の重症度などに応じて治療薬を選択します。医師にあなたのつらい症状を伝え、あなたにあった治療薬を探しましょう。

ポイントはあなたの症状や気持ちを具体的に伝えることです！

<つらい症状と程度>

鼻をかむ回数が1日10回以上など、数で伝えるとわかりやすいですよ。

<日常生活で困っていること>

鼻がつまって眠れないなど、症状のために困っていることを相談してみても？

<治療に対する希望や疑問点>

あなたに合った治療薬を見つけるために、治療薬に対して思っていることを医師に相談してみましょう。

花粉飛散シーズンのセルフケアのポイント

花粉の除去・回避が必須です。

●窓やドアを閉めておく

換気するときは窓を小さく開け、短時間にとどめましょう。空気清浄機を使うのもよいでしょう。

室内に侵入した花粉を除去するために、こまめに掃除しましょう。



●洗濯物やふとんは外に干さない

シーズン中は外に干したら花粉をよく払ってから取り込みましょう。



●完全防備で外出を！

メガネ、マスクや帽子をつけ、表面が毛羽立った毛織物などのコートは避けます。

メガネ、または花粉症用ゴーグル型メガネ

スカーフ

凹凸のない素材の衣服

帽子

マスク

髪をまとめる

●玄関でシャットアウト！

帰宅時には衣服や髪をよく払ってから室内に入りましょう。



●まずはうがい、洗顔を！

帰宅したらすぐ、うがい、洗顔をし、鼻をかみましょう。

