



# PENTARO

令和 2年 2月 25日

## ～花粉症の時期が始まりますね～

院長 三和 拓人

今年は記録的に暖かい冬でしたね。そして気づいたらそろそろ春の息吹が聞こえてきました。この時期から始まるのが、ツライ花粉症。私も花粉症なのでお気持ちは非常にわかります。今月は花粉症についてまとめてみました。

まずは花粉症対策をわかりやすく図解してみました。

### 今から出来る花粉症予防対策



### 花粉の暴露から逃れる(寄せ付けない)事が、一番の予防対策です

また、マスクや眼鏡もあなどれませんよ。

研究では84%の花粉をカット出来ることがわかっています。



### 鼻の中と眼に入る花粉数 ～実験的なマスク、メガネの効果～

	鼻の中の花粉尘数	結膜の上の花粉尘数
マスクなし メガネなし	1848個	791個
通常のマスク 通常のメガネ	537個	460個
花粉症用マスク 花粉症用メガネ	304個	260個

花粉症用のマスク・メガネをすると **84%** の花粉をブロックできます

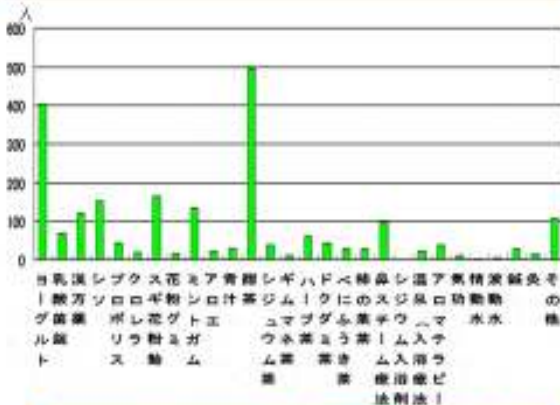
84%カット (鼻の中) / 65%カット (結膜の上)

日本医科大学皮膚科・花柳科 教授 大久保公弘  
皮膚科 花柳科アレルギー科  
〒100-8303 東京都千代田区千代田

また、ちまたでは「花粉症に効果がある」と謳ったあまたの民間療法がありますが、どれも決定的な効果はありません。

## 花粉症の民間療法について ~色々なものがあるんです~

アレルギー性鼻炎で受診した患者6679人中の民間療法を施行している成人患者数(複数回答可)



6679人中19%の患者が民間療法施行

民間療法の患者さん自身の評価(未記入除く)

	効果あり	効果なし	不明
漢方	50%	35%	15%
鼻スチーム療法	46%	44%	10%
鼻洗浄療法	46%	54%	0%
鍼(ハリ)	44%	44%	11%
シジュウム茶	40%	40%	20%
花粉グミ	29%	64%	7%
シソジュース	18%	36%	45%
甜茶	14%	51%	35%
クロレラ	8%	44%	48%

どの民間療法も**決定的な効果**があるとは言えない

千葉大学医学研究院 耳鼻咽喉科 教授 岡本美孝  
厚労省 免疫アレルギー疾患予防・治療研究事業より抜粋

花粉症でお困りの方は、是非とも来院していただき、毎年スギ花粉症で悩まされている私オスマの処方を受けてみてください。

今月より新しいスタッフが仲間入りしました！

医療事務として働いてもらいます。  
みなさんどうぞよろしくお願ひいたします◎

中邑 (なかむら) です。  
よろしくお願ひします！



医院：各務原市那加桜町2-368

Tel 058-383-6800

三和皮フ科HP：<http://miwahifuka.org/>