



## ～花粉症の時期が始まりますね～

院長 三和 拓人

まだまだ寒い日が続きますが、今年は花粉が例年より多く飛散するらしいです。大勢の皆様が悩まされているツライ花粉症、私も花粉症なのでお気持ちは非常にわかります。今月はちょっと早いですが、花粉症についてまとめてみました。

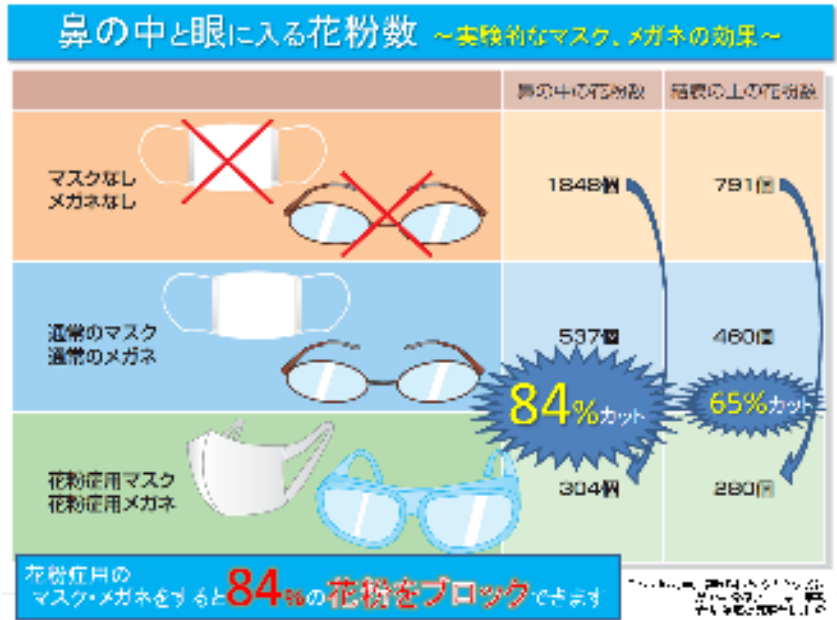
まずは花粉症対策をわかりやすく図解してみました。

## 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

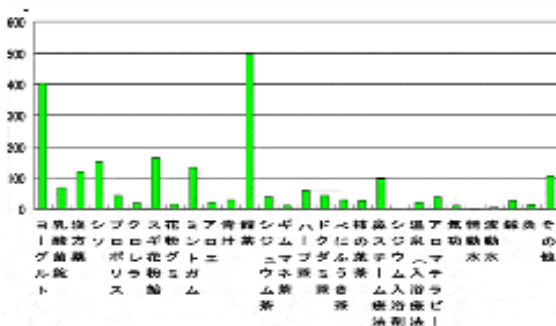
また、マスクや眼鏡もあな  
どれませんよ。研究では84%  
の花粉をカット出来ること  
がわかっています。



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無いです。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スメの処方を受けてみてください。

## 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