



令和 8年 1月 26日

## ～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、そろそろ花粉飛散の時期が始まろうとしております。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~

	鼻の中の花粉数	結膜の上の花粉数
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	280個

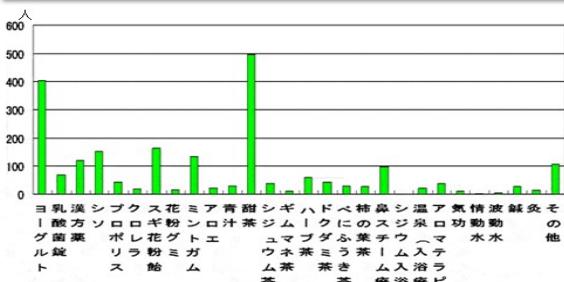
花粉症用のマスク・メガネをすると**84%**の花粉をブロックできます

日本医科大学耳鼻咽喉科教授大久保公裕  
厚生省免疫アレルギー疾患  
子肺・治療研究事業上付

また、巷では「花粉症に効果がある」と謳った数多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。

## 花粉症の民間療法について ~色々なのがあるんです~

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スメの処方を受けてみてください。

各務原市那加桜町 2 - 368      Tel 058-383-6800  
三和皮フ科H P : <http://miwahifuka.org/>