

2月～3月がピークです!

今日から始める花粉症対策

今年もつらい花粉症に悩まされるシーズンが到来。この冬は暖かく、すでに年末年始から症状が出ている人もいれば、去年までは大丈夫だったのに、急に花粉症になってしまった…という人も。正しい対策と治療の知識を身につけ、自分にできることから始めましょう!

教えてくれたのは…



【監修医】日本内科学会認定
内科専門医 田中智博

これだけは抑えよう! 花粉対策の三原則

1 花粉症の薬はとにかく早めが鉄則!

花粉症は一度症状が出てしまうと、鼻の粘膜がどんどん敏感になり悪化します。花粉が飛び始めてすぐに薬を飲み始めることで発症時期を遅らせ、花粉が飛ぶ最盛期の症状を軽くする効果が期待できます。

2 花粉を家に入れない工夫を

マスクや手洗いうがいはもちろん、帰宅の際は、衣服の表面についた花粉をよく払いましょう。このとき、最初に霧吹きや衣類消臭スプレーなどをかけて湿らせると、花粉の粒子がくっついて大きくなり落ちやすくなります。濡れタオルで拭いたり、玄関に空気清浄機を置くのも◎。

3 花粉を体に溜めない

花粉はくしゃみや鼻水で排出されるので、周囲に人がいる場合は配慮しつつ、我慢しないようにしましょう。鼻づまりやムズムズ感が気になる人は、薬局で売っている鼻うがい洗浄器を使うのもおすすめ。



意識して食べたいものはコレ!

東洋医学の考えだと、解毒力を高める臓器「肝」の働きを助ける緑の薬物野菜や、免疫と関りの深い「腸内環境」の改善に役立つ大豆を使った発酵食品などが花粉症の症状改善に役立つと言われています。

キャベツ



味噌



お味噌汁



ポリフェノールの一種であるケンフェロールが、花粉で傷んだ体内の粘膜(目・鼻・喉など)の修復に効果的!

味噌にも解毒作用があります。できれば本醸造の味噌を選ぶのがおすすめです。

胃が元気になる、栄養の吸収がスムーズに。体も温まります。朝7～9時ごろに食べるのが効果的!

市販薬が効かなくなってきた

効率よく治療をしたい

クリニックフォアなら、花粉症(保険診療)もオンラインで!

クリニックフォアのオンライン花粉症・舌下免疫(保険診療)なら、花粉症のお薬が送料無料でご自宅に、最短翌日到着!※1
院内処方でお薬が届くので、薬局で処方箋のやり取りをする必要がありません。

かかる費用 診察料・システム利用料(税込2,200円)※2 + お薬代※3

花粉症の基本的な治療ステップ

ご自身の体質や症状に合わせてお薬を選んでいきます



抗ヒスタミン薬のピラノアは1日1回の服用で眠気も出にくいので、仕事や勉強に支障をきたしたくない方や、花粉による肌荒れや痒みが気になる方にも服用いただけます。近年は花粉の量も多いので、キブレスとの併用がおすすめです!

STEP 1

花粉症の基本症状を抑えたい人 (鼻水・くしゃみ・目の痒みなど)

▶ピラノアなど(抗ヒスタミン薬)
原則、全ての患者さんに内服いただけます。特に新しいピラノアは非常に効果が高く、約6割の人はこの薬で症状がかなり改善します。

STEP 2

鼻詰まりが強い人、抗ヒスタミン薬で症状を抑えられない人

▶キブレス(抗ロイコトリエン薬)
ヒスタミン以外のアレルギーの原因となる物質を抑えます。8～9割の人は、ピラノアとの併用で症状がかなり抑えられます。

OPTION

目の症状が特に強い人

▶点眼薬
点眼薬を追加しましょう。コンタクトレンズを装着中でもそのまま点眼が可能な点眼薬もございます。

OPTION

くしゃみ、鼻詰まり、鼻水が特に強い人

▶点鼻薬
ステロイドの点鼻薬がございます。鼻の粘膜に直接作用するため、効率の良い治療です

★他にも、このようなお薬を取り揃えています。いつもと同じお薬をご希望の方もご安心ください。

- 内服薬(抗ヒスタミン薬)
ルパフィン、アレグラ、ザイザル、アレロック、ディレグラ
- 点眼薬
エピナスチン点眼液、パタノール点眼液、リザベン点眼液、フルメロン点眼液

オンライン花粉症・舌下免疫 (保険診療)



詳細・診療予約はこちら▶▶

※1 診療時間やお届け先エリアによって異なります
※2 内訳:診察料(初診料・再診料)の保険診療の自己負担部分、院内処方関連費用(薬剤情報提供料など)、オンライン診療システム利用料
※3 処方希望される薬剤によってお薬の価格は異なります。事前問診の際、ご自身で価格をご確認いただいたあと、ご希望の薬剤を選択いただきます。
※※ 効果・効能・副作用の現れ方は個人差がございます。医師の診察を受け、診断された適切な治療方法をお守りください。

