

## ⑤ アレルギー性鼻炎(花粉症を含む)よくあるご質問 Q&A

Q1. 花粉症の時期、家でできることはありますか？

→ 外出時はマスクやメガネを使い、帰宅したら顔を洗い、服の花粉を落としましょう。室内はこまめに掃除するのも効果的です。

Q2. 点鼻薬は毎日使っても大丈夫ですか？

→ 医師から処方された点鼻薬は続けて使って大丈夫です。ただし、市販薬を長期間使うと鼻づまりが悪化することがありますので注意しましょう。

Q3. 花粉をなるべく家に入れない方法はありますか？

→ 帰宅前に服や髪を軽くはたく、玄関で上着を脱ぐ、窓を長時間開けないなどが効果的です。空気清浄機の使用もおすすめです。

Q4. 飲み薬は眠くなります。仕事中に支障が出るのですが…

→ 眠気の出にくい薬もあります。症状や生活スタイルに合わせて処方を調整できますので、遠慮なくご相談ください。

Q5. 薬を飲むのは、症状が出てからでいいですか？

→ 花粉が飛び始める少し前から飲み始めると、症状を軽くできます。早めの対策が大切です。

Q6. 鼻うがいは効果がありますか？

→ 鼻の中の花粉やほこりを洗い流せるので効果的です。ぬるめの専用液を使うと刺激が少なくて安心です。

Q7. 鼻づまりがひどいとき、寝るときの工夫はありますか？

→ 枕を少し高くして寝ると呼吸が楽になります。加湿器を使って部屋を乾燥させないようにするのも効果的です。

Q8. アレルギー性鼻炎は治りますか？

→ 完全に治すことはできませんが、「舌下免疫療法(ぜつかめんえきりょうほう)」という治療で、体質を改善できる場合もあります。

Q9. 花粉症の時期だけでなく、一年中鼻水が出るのはなぜですか？

→ ダニやハウスダストなど、季節に関係ないアレルギーの可能性があります。検査で原因を調べて、対策を立てましょう。

Q10. 家での過ごし方で気をつけることはありますか？

→ 部屋をこまめに掃除し、布団は乾燥機や布団クリーナーを使うと効果的です。ペットを飼っている場合は、毛の掃除も忘れずに行いましょう。

Q11. レーザー治療はどんな人におすすめですか？

- 薬で眠気が出やすい方
- 花粉症の時期に薬を減らしたい方
- 長期間の薬使用を避けたい方
- 受験期のお子さんなど、集中力を保ちたい方