



今回は、これからシーズンを迎える嫌な「花粉症」についてお話ししましょう。

妊娠中は女性ホルモンの変化によって今までの症状よりもひどくなってしまう人、今までなんともなかった人でも妊娠を機に花粉症になってしまう人も多いようです。そこで気になるのが、花粉症の症状を抑える薬が使えるのかどうか？ということです。

厚生労働省の研究班による「鼻アレルギー診療ガイドライン」では、「**妊娠4か月の半ばまでは原則として薬物は避けたほうが安全**」とされています。しかし、妊娠中という心身ともにデリケートな時期に、花粉症のつらい症状を薬も飲まずに我慢することは、かえってストレスにもなり胎児にもよくありません。



## 花粉症について知ろう！！

花粉症とは、花粉の飛ぶ季節にだけ現れるアレルギーのことで、スギ、ヒノキ、ブタクサ、ヨモギ、などの植物の花粉に反応してくしゃみや鼻水などの症状を引き起こします。

現在、日本人の約20%の人が花粉症に悩まされています。この理由として**欧米式の食生活の普及**があげられます。欧米式の食生活が広まったことにより、栄養のとりすぎ、精製食品、防腐剤や人工着色料の食品添加物を摂取し始めたことによってアレルギー体質を引き起こしたといわれています。最近になって**花粉症の症状の悪化には腸内環境や血行の悪さも影響してくる**といわれていて、欧米式の食事は動物性のたんぱく質や脂質が多いため腸内環境を悪くしてしまいます。まずは**体質改善のためにも野菜や魚中心の食事**にしてみるのも花粉症の予防になると思います。

## まず、第1は、「防護」

妊娠中の花粉症対策は、**睡眠時間を十分とり、規則正しい生活と栄養のバランスのとれた食生活**をすること、そして**外出後は手洗い、鼻洗い、うがい**を忘れないことなどが重要です。

**ヨーグルトや甜茶などの花粉症に効果的な食品を多くとる**ことも一つの方法です。

### ～腸内環境を整え、花粉症になりにくい体質を～

- ヨーグルト…プロバイオティクスのヨーグルトは善玉菌が腸まで届きます。
- みそ・しょうゆ・納豆・ぬか漬け・酒かすなどの発酵食品…善玉菌を増やす働きがあります。
- しその葉…体を温める効果があります。のどの痛みや鼻づまりに。
- 甜茶…飛散開始時期の2週間前から飲み続けると症状が軽くなるといわれています。
- 緑茶…緑茶の中に含まれているカテキンが殺菌・消炎作用・皮膚や粘膜を保護します。
- はと麦茶…はと麦茶に含まれている抗酸化成分がアレルギー症状を緩和させる働きがあります。

また**外出**は花粉が多く飛んでいる時間帯や、気温の高い日、風が強い日はさけ、**できるだけ雨の日や朝、夜に済ませたい**ものです。

花粉が舞い上がるお昼前後や舞い降りる夕方は避けようね！

昼間や晴れた日の外出には**マスクや眼鏡、帽子**などで花粉が肌に付着しないように十分注意が必要です。

そして安定期には運動をかねて**毎日こまめに部屋の中の掃除**をするように心がけます。



部屋を清潔に保ち快適に過ごすことは、胎児にもよい影響を与え、花粉症の症状緩和のためにもよいことです。

## どうしても症状が大変な時は、「安全な薬剤の投与」



妊娠中は自分の判断で薬を飲むことはせず、**かかりつけの産科と耳鼻科の両医師と相談の上で、種類や飲む量をきめることが大切**です。

### 点眼薬、点鼻薬など局所治療薬はまず心配ありません。

薬剤は鼻噴霧用ステロイド薬、あるいは鼻噴霧用ケミカルメディエーター遊離抑制薬(クロモグリク酸ナトリウム)などをごく少量で使用します。鼻噴霧用抗ヒスタミン薬(ケチフェン、レボカバステン)でも構いません。一般的には血管収縮薬以外の点鼻は常用量の半分であれば問題ないと考えます。

### 花粉の飛散時期

花粉って結構一年中飛んでいます。自分がどんな花粉でアレルギーを起こしているかを知りましょう。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ		■	■	■	■							
ヒノキ		■	■	■	■							
ハンノキ	■	■	■	■	■	■	■					
ブナ			■	■	■							
マツ		■	■	■	■							
イチョウ				■	■							
カモガヤ			■	■	■	■	■	■	■	■		
ブタクサ									■	■	■	
ヨモギ									■	■	■	
イラクサ									■	■	■	

ちなみに…

授乳中の女性に投与された薬は、**ほぼ例外なく母乳を通して乳児に移行**すると考えられます。

ただ、その量は少なく、**妊婦に投与できる薬剤なら授乳中に投与しても障害をおこす可能性は少ない**と考えられています。しかし、可能なら薬剤の投与は避け、花粉曝露の回避と局所療法が良いとされています。

