



菅谷眼科医院
SUGAYA EYE CLINIC

院内だより

Vol.83

令和8年2月

花粉症対策 ～今年が多い！～

2026年春の花粉飛散量は、昨夏の猛暑の影響で**全国的に例年より多く、東日本や北日本では例年の1.3～2倍**に達すると予測されています。飛散開始は2月上旬の見込みです。

大量飛散が予想される今年、快適に過ごすカギは「**初期療法**」です。症状が出る前、あるいは少し感じ始めたタイミングで点眼薬を開始することで、シーズン中の炎症を大幅に抑えることができます。

洗顔（眼）の徹底をはかることで、目の周囲に付着した花粉症を洗い流すだけで、刺激が激減します。

飛散量が多い日は、コンタクトレンズも1dayにしたり、花粉症用眼鏡を使用して花粉の付着を防ぐことも症状予防につながります。



花粉症の強力な助っ人 「ステロイド点眼」の注意点

本格的な花粉シーズンが到来すると、目のかゆみや充血がひどく、通常の抗アレルギー点眼だけでは治まらない場合、「**ステロイド点眼薬**」を使用することがあります。

ステロイドは強力な抗炎症作用があり、辛い症状を劇的に改善します。しかし、諸刃の剣でもあり、体質によっては使用中に「眼圧」が上がってしまう副作用（ステロイド緑内障）が出るリスクがあります。

そのため、ステロイド使用中は定期的な「眼圧検査」が欠かせません。「よく効くから」といって、**残った薬を自己判断で漫然と使い続けるのは禁物**です。症状に合わせて適切な強さの薬を調整しますので、必ず医師の指示通りに使用し、定期的な受診をお願いいたします。

LINEお友だち登録

おかげさまで、1月末の時点で**514名**の方に
お友だち登録をしていただいております。500人超えました(^^) /

