

# お薬のしおり

## 花粉症の治療とセルフケア No.132 (H25.2)

東京医科大学病院 薬剤部

みなさんは今年の花粉症対策は始めていますか？今年ひきんの春のスギ花粉の飛散開始時期は例年並みか少し遅い予測ですが、昨年と比較すると1～2週間早く、2月中旬に九州・四国・東海・関東から花粉シーズンが始まるとされています。花粉の飛散数は、前年の夏のきしやうじやうけん気象条件が大きく影響します。昨年の夏は、東北や関東地方ではもうしよ猛暑に加えにっしやうじかん日照時間が多く、こうすいりやう降水量が少なかつたことから、はなめ花芽が多く形成される条件が揃っているため、2013年春の花粉飛散数は例年より多くなると予想されています。早期からの花粉症対策に心がけ、花粉症シーズンを乗り切りましょう。そこで今回は、花粉症の治療薬と自分でできる花粉症対策についてご紹介します。

＜花粉症の治療＞；花粉症の治療は、たいしやうりやうほう症状を抑える対症療法とこんじりやうほう根治療法の2つに分類されます。対症療法としては、てんがんやく点眼薬やてんびやく点鼻薬などによるきよくしよ局所療法、ないふくやく内服薬による全身療法、レーザーなどによる手術療法などがあります。また、根治療法としては、花粉などの原因抗原の除去と回避、花粉の抽出液を濃度の薄いものから注射をし、花粉抗原に対して防御する免疫をつけるげんかんさ減感作療法（こうげんとくいてきめんえき抗原特異的免疫療法）などがあります。以下に対症療法として用いられる花粉症の治療薬について、当院採用薬を中心にご紹介します。

◆抗ヒスタミン薬；花粉症の治療として主に用いられる薬で、ヒスタミンという化学物質の作用を抑え、くしゃみ、はなみず鼻水、目のかゆみなどの症状を和らげる効果があります。主な副作用としては、ふくさやう眠気や口の渇きなどがありますが、最近の第2世代の抗ヒスタミン薬ではその副作用は軽減されています。※（内服薬；アレグラ、アレジオン、アレロック、ザイザル、クラリチンなど、点眼・点鼻薬；リボスチンなど）

◆メディエーター遊離抑制薬；花粉が体内に入った時にアレルギー症状を引き起こす体内物質（ヒスタミンやメディエーター）が出るのを抑える薬です。薬を使い始めてから十分な効果が現れるまでに2週間ほどかかるため、なるべく早くから使用をす



る必要があります。※（内服薬；インタール、リザベンなど、点眼・点鼻薬；ザジテン、インタール）

◆抗ロイコトリエン薬；鼻づまりの原因となる鼻粘膜<sup>びねんまく</sup>の腫れ<sup>は</sup>を引き起こすロイコトリエンが、免疫細胞から放出されるのを抑制する薬です。抗ヒスタミン薬などと組み合わせて使用されることが多いです。※（内服薬；オノン、シングレア、キプレスなど）

◆血管収縮薬；アレルギー性鼻炎の治療の際に鼻に噴霧<sup>ふんむ</sup>する点鼻薬で、粘膜の血管を収縮させて粘膜の腫れを取り除くことで、鼻づまりを改善する効果があります。※（点鼻薬；プリビナ点鼻液など）

◆ステロイド薬；症状が強いときに使われる薬で、免疫反応を抑え、様々な症状にも効果がみられます。※（点鼻薬；アラミスト、ナゾネックス、エリザスなど、点眼薬；リンデロン、フルメトロン）

### <花粉症の対策>

◆目のセルフケア；目を洗<sup>あら</sup>うことで、目についた花粉やほこりなどの異物<sup>いぶつ</sup>を取り除くことができます。目の表面は涙<sup>なみだ</sup>で覆<sup>おお</sup>われており、その涙が目を守る役割があります。目を洗うときには、涙と成分の異なる水道水などではなく、涙と同等の成分である市販<sup>しはん</sup>の人工涙液<sup>じんこうるいえき</sup>などを使うようにしましょう。花粉症の時期は目の炎症<sup>えんしょう</sup>も起こりやすく、負担がかかるため、目の疲れを感じる前に意識的に目を休める時間をとったり、コンタクトレンズの使用は控え、メガネを使用したりするなどの対策も有効です。

◆鼻のセルフケア；鼻をかみ過ぎて荒<sup>あ</sup>れてしまった場合には、ワセリンなどで保護をしてあげましょう。乳液などを使うと、傷<sup>きず</sup>がある場合には傷にしみこんでしまい悪影響を与えてしまう可能性があります。また、鼻をかむときには保湿<sup>ほしつ</sup>ティッシュを使うのも効果的です。

他にも、外出時にはマスクを使用することで吸いこむ花粉の量を減らしたり、花粉の付着しやすいウールの素材<sup>そざい</sup>の衣類は避け、綿<sup>さ</sup>や化学繊維<sup>めん</sup>などの素材の衣類を選択したりするのも有効です。また、換気時間を短くし、こまめな掃除をすることで花粉を除去することができます。色々な対策を花粉が飛び始める前、もしくは症状が軽いうちに治療を始めることで症状が出るのを遅らせたり、症状を軽くしたりできます。医師や薬剤師に相談のうえ、自分に合った治療方法を選択しましょう。