

# 薬とうまく付き合って 健康と安心を!

Vol.16

## 花粉症は初期療法が大切

近年、花粉症患者数は増加の一途をたどり、国民の3~4人のうちの1人は花粉症と言われるほどです。例年より多いとされる飛散情報に、憂鬱な気分の読者も多いかもしれません。今回は、そんな花粉症をうまくコントロールするためのお話です。

### 花粉症のメカニズム

花粉症とは、鼻炎のうち花粉が原因のアレルギー疾患です。花粉症の原因となる植物の代表的なものとしては、スギが挙げられますが、日本ではその他にも、ヒノキ、イネ、ブタクサ、ヨモギなど約50種類もの植物が花粉症を引き起こすと言われ、個人差・地域差などによりアレルギー反応は様々です。私たちの体は、花粉が体内に侵入してくると、その花粉に反応する抗体（IgE抗体）が作られ、抗体は肥満細胞の表面に付着します。そして再び侵入してきた花粉がその抗体に結合すると、肥満細胞からヒスタミンやロイコトリエンなどの化学物質が分泌され、花粉症の諸症状が出てきます。主な症状としては、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどが挙げられます。

### 初期療法的重要性

花粉症はアレルギー疾患なので、症状を何度も繰り返ししていると花粉に対して過敏になり、症状がさらに悪化してしまいます。したがって、花粉症では症状が出る前の初期療法が非常に重要になってきます。症状が出る前から薬による初期療法を始めていると、症状の発症を遅らせ、飛散シーズン中の症状も和らげることができます。加えて、初期療法は症状を早期に改善させることもできるので、結果として、処方される薬の全量を減らすことにもつながるのです。花粉症の症状は風邪の症状に似ていますが、風邪と思いついで症状を悪化させてしまうケースもしばしばあります。最近では症状が出てから服用してもよ

く効く薬もありますが、何かおかしいなと感じたら、早めに受診するように心がけましょう。特に、毎年花粉症で悩んでいる人は、「去年はいつ頃から」「どのような症状が出たか」「現在はどうのような症状か」などを医師に明確に伝えるようにしましょう。また、症状がなくなってきたらといって、自己判断で薬を飲まなくなるのは症状悪化の原因にもなります。

### 花粉症の薬と治療

花粉症の治療には、薬物療法と減感作療法（抗原の水溶液を皮下注射し、体を抗原に慣らす）、手術療法（レーザーで粘膜を焼きアレルギー反応を抑える）などがありますが、このうちもっとも一般的なのが薬物療法です。花粉症の治療薬には、抗アレルギー薬や抗ヒスタミン薬、ステロイドなどがあり、中には副作用として眠くなったり、のどが渇いたりするものがあります。また、1日1回服用するものや1日2回以上服用するものもあります。しかし、眠気やだるさもほとんどない第2世代抗ヒスタミン薬や、口の中ですぐに溶けて、水なしで飲める口腔内崩壊錠、小児でも飲みやすいシロップタイプなど、様々な種類の薬が出ていますので、症状や年齢に合った薬物療法を受けることが可能です。また、これまでは医師の判断でしか使用できなかった医療用医薬品を、薬局で買えるようにしたスイッチOTC薬があり、その中には花粉症の治療に使用される抗アレルギー薬もあります。どうしても通院できない人は、薬剤師指導のもと、自分の症状に合った治療薬を薬局で購入

することもできます。いずれにしても、薬物療法は花粉の飛散が終わるまで継続的に治療していくことが重要です。

### 花粉飛散時の注意点

花粉の飛散シーズン中は、花粉症の症状悪化を防ぐためにも、生活上でもできるだけ注意をしましょう。具体的には「花粉情報に注意」「飛散の多い時は窓・戸を閉め外出を控える」「外出時にはマスクを着用」「帰宅時には衣服や髪をよく払い入室」「帰宅後は手洗いがい・洗顔・鼻をかむ」「毛織物など花粉が付きやすい服装は避ける」「アルコール・喫煙を控える」「規則正しい生活」などが挙げられます。そうした行動と早期治療で、花粉シーズンを乗り切りましょう。



●お薬に関するご相談は…  
**(公社)広島県薬剤師会 おくすり相談電話**  
**Tel.082-545-1193** **相談無料**  
◎受付/10:00~15:00(月~金曜日※祝日、お盆休み、年末年始を除く)

●薬・たばこなどの誤飲時の応急処置に関するご相談は…  
**(公社)広島県薬剤師会 広島中毒119番**  
**Tel.082-248-8268** **相談無料**  
 または**フリーダイヤル0120-279-119**  
(ただしご利用は県内から、一般電話と携帯、PHSのみ有効)  
◎受付/9:00~17:00(月~金曜日※祝日、お盆休み、年末年始を除く)



一般社団法人  
**広島市薬剤師会**  
Hiroshima City Pharmaceutical Association