

薬とうまく付き合って 健康と安心を!

Vol.51 市販薬のトリセツ ～花粉症編～

今や国民病とも呼ばれる「花粉症」。花粉症の方には辛い季節の到来ですが2025年の花粉飛散予測は前シーズンに比べ非常に多い見込みです。そこで今回の市販薬のトリセツは「花粉症」についてお話しします。

●花粉症のメカニズムと症状

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が原因で起こるアレルギー疾患です。「季節性アレルギー性鼻炎」とも呼ばれます。私たちの体にはもともと、外部から入る細菌やウイルスを排除する働き（免疫機能）があります。そして免疫機能が細菌やウイルスを攻撃する時「IgE抗体」という物質が作られます。この抗体ができた後、再び花粉が体内に入ると、目や鼻の細胞の表面に付着しているIgE抗体と花粉とが結合し、アレルギー症状と関係する「肥満細胞」からヒスタミンなどの化学伝達物質が分泌され、それらの物質が神経や血管を刺激するのです。

花粉症の症状として主なものは、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみです。風邪の症状と異なり、くしゃみは花粉が飛散している間ずっと続き、鼻水は水のようにサラサラしているのが特徴です。また、症状が重くなると、皮膚のかゆみや倦怠感、不眠や集中力の低下など、全身症状を伴うこともあります。

●花粉症の薬の種類

花粉症の市販薬には、以下のタイプがあります。

【内服薬】錠剤・カプセル・粉薬など、さまざまです。有効成分が体の隅々に届くので、目、鼻、喉など体全体のアレルギー反応を抑えますが、効果が現れるまでに時間がかかります。【点眼薬】目のかゆみ症状に用います。目に

直接投与するため、かゆみ症状には即効性を期待できます。

【点鼻薬】鼻水・鼻づまりの症状に用います。鼻に直接吹き付けるタイプの薬剤です。

また、花粉症の薬には、アレルギー反応を引き起こす「ヒスタミン」という物質の働きを抑える「抗ヒスタミン薬」が多く用いられます。「抗ヒスタミン薬」はさらに、効果が早い「第1世代」、副作用が少ないので日中でも使用しやすい「第2世代」に分けられます。現在の市販薬はこの「第2世代抗ヒスタミン薬」が主流となっています。この他にも、同じくアレルギー症状を引き起こす原因物質「ロイコトリエン」「PAF」を抑える薬や、鼻や目の炎症自体を抑える「ステロイド点鼻薬・点眼薬」などがあります。

●花粉症の薬の注意点

花粉症の薬には、注意すべき副作用もあります。薬の中でも代表的な内服薬では、特に眠気や集中力の低下に注意が必要です。車の運転や機械作業がある方は気を付けましょう。また口の渇きもよく見られる副作用です。その他、蕁麻疹やむくみ、頭痛、発熱、肌荒れなどが起こることもあります。前述した「第2世代抗ヒスタミン薬」でも副作用が出ないわけではありません。眼圧を高めてしまう可能性があるため、緑内障の方は服用には注意が必要です。

症状が出る前（花粉の飛散量がピークを迎える前）から薬を服用できるのも、花粉症薬の特徴です。花粉の飛散が始まる2週

間前くらいから服用することで、症状を抑えられたり症状が出るのを遅らせる効果が期待できます。

なお、寛解を目指すなら、「舌下免疫療法」という選択肢もあります。スギ花粉エキスを舌下投与することで、体質を徐々に変えていく方法です。ただし、こちらは治療期間が数年に及びます。

●おわりに

疲労は自律神経を過敏にし、アレルギー反応が起きやすくなります。十分な睡眠、お酒、タバコ、香辛料を控えるなどして、まずは生活習慣を整えましょう。また、ライフスタイルはそれぞれで、花粉症の薬もそれぞれです。まずは気軽にかけつけ薬剤師に相談してください。

●ご自身の薬については、まずは、かかりつけ薬局・薬剤師又はかかりつけの医師にご相談されることをおすすめします。診断・治療に関するご相談は回答できない場合がありますので、ご了承ください。

(公社)広島県薬剤師会 お薬相談電話
Tel.082-567-6093 相談無料
◎受付/10:00~12:00、13:00~15:00
(月~金曜日※祝日、お盆休み、年末年始を除く)

●医薬品、洗剤、化粧品、タバコ等の誤飲・誤食時の対応に関するご相談は…
(公社)広島県薬剤師会 広島中毒119番
Tel.082-567-6099 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