



マリン健康通信 R2年度 春号

## 花粉症を自分に合った方法で乗り越えよう！

国民病とも言われている花粉症ですが、その症状に苦しめられている人は多くいると思います。皆様は毎年どのように乗り越えていますか？  
病院を受診し処方せん薬をもらっている方、市販の薬を買っている方、薬を使わずに工夫している方、様々だと思えます。



今回は、「病院を受診する時間がない」、「ドラッグストアなどで購入できたら楽」と思っている方にもおすすめできる情報をお知らせいたします。

### ▼花粉症とはそもそもどんな病気？

花粉症とは、花粉によって生じるアレルギー疾患の総称であり、主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎を生じます。国民のおよそ25%が罹患していると考えられています。  
今回は鼻炎について着目していきたいと思えます。

### ▼あなたの花粉症の重症度は？

症状が起こる時期や症状の強さも、人それぞれです。  
自分の症状の程度はどのくらいなのか知っておくことは今後の治療の参考になります。  
下の表は鼻アレルギー診療ガイドラインより一部抜粋したアレルギー性鼻炎の重症度診断表です。  
自分の症状がどの程度に分類されるのか当てはめてセルフチェックしてみましょう。

程度および重症度		鼻閉				
		一日中	一日のうちほとんど	口呼吸が時々	口呼吸はないが鼻閉あり	なし
回数／日 くしゃみの	21回以上	最重症	最重症	最重症	最重症	最重症
	11～20回	最重症	重症	重症	重症	重症
	6～10回	最重症	重症	中等症	中等症	中等症
	1～5回	最重症	重症	中等症	軽症	軽症
	0回	最重症	重症	中等症	軽症	無症状

的確な花粉症の治療のために（監修 大久保公祐）

## ▼花粉症と風邪の症状の違いは？

	アレルギー性鼻炎	風邪
鼻の症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 透明の鼻水</li> <li>・ 鼻づまり</li> <li>・ 発作的で連発するくしゃみ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 粘りっぽい黄色い鼻水</li> <li>・ 鼻づまり</li> <li>・ くしゃみ</li> </ul>
期間	2週間以上	約10日
鼻以外の症状	目のかゆみ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 発熱やのどの痛み</li> <li>・ せき、たん、悪寒</li> </ul>
1日の症状の変化	朝方が激しく辛い 就寝時に悪化することがある	1日中いつでも辛い

### なぜ朝が辛いのか？

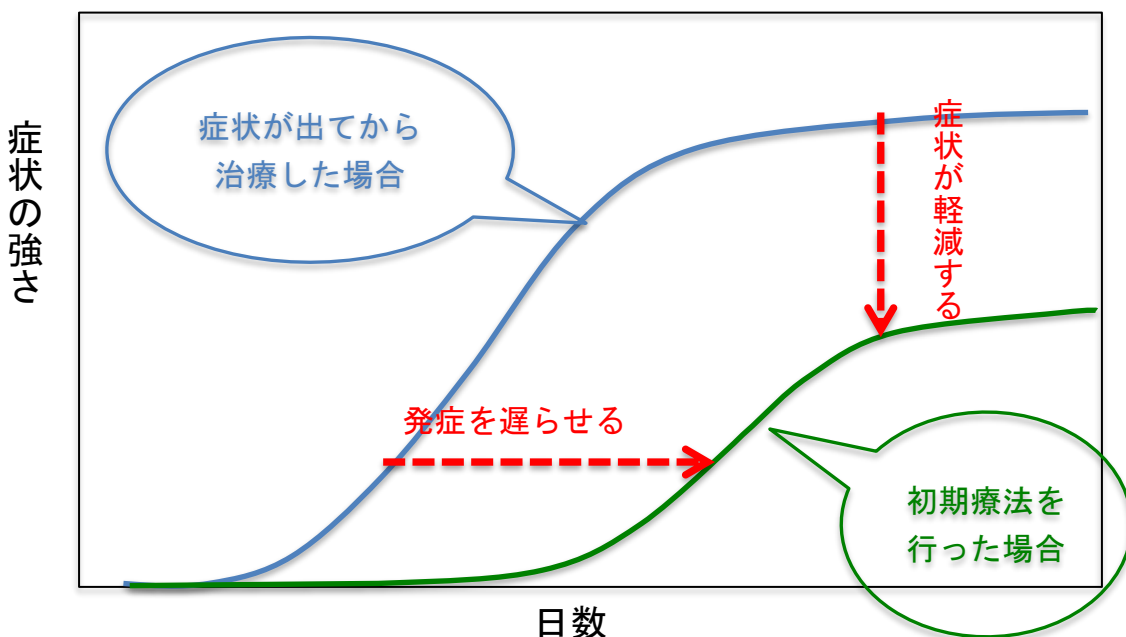
様々な要因が考えられていますが、その中の一つとして、起床時に自律神経が副交感神経優位から交感神経優位の状態に切り替わることによって、一時的にバランスが乱れて鼻が刺激過敏になるためと考えられています。

## ▼花粉症の初期療法は有効！

初期療法とは、花粉症であると分かっている患者さんの例年の症状に合わせて、花粉が飛び始める1週間前をめどに薬の服用を開始する治療のことです。

初期療法メリット① 花粉が飛び始めた後、症状の出る時期を遅らせることができる。

初期療法メリット② 花粉飛散ピーク時の辛い症状を軽減することができる。



## ▼セルフメディケーションとは？

自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることを言います。

例えば、鼻水・鼻づまりについて市販の鼻炎薬を購入して使うなど、軽度な不調の場合に市販薬を使用することなどもセルフメディケーションに当たります。

**処方された薬と同じ成分の薬が、処方せんなしで購入出来る場合があります！**

医療用医薬品（処方せんがないと貰えない薬）として用いられていた成分が、市販薬（処方せんなしで購入できる薬）に転換された薬が存在し、このような薬のことをスイッチ OTC と言います。

→例えば、

医療用医薬品	→	スイッチ OTC
フェキソフェナジン塩酸塩	→	アレグラ FX など
フルチカゾンプロピオン酸エステル	→	フルナーゼ点鼻薬など
セチリジン塩酸塩	→	ストナリニ Z、コンタック鼻炎 Z

### 【病院に行って薬をもらう】

#### ◎メリット

- ・ 医師に診てもらえる安心感
- ・ 診断してもらえる

#### ◎デメリット

- ・ 受診する時間が必要となる

### 【自分で薬を買う】

#### ◎メリット

- ・ お店で気軽に購入できる
- ・ 薬代だけ

#### ◎デメリット

- ・ 症状に合っているのか、効くのか不安

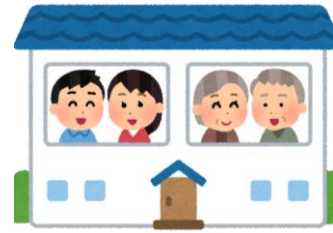
それぞれにメリット、デメリットがあると思いますが、自分で薬を買うことを選択した場合、セルフメディケーション税制というものがあります。

## ▼セルフメディケーション税制ってなに？

医療費控除の特例として、OTC 医薬品を1年で一定額以上購入した場合、12,000円を超えた額（最高で80,000円）が所得控除の対象となるというものです。申請できる条件をいくつか紹介していきます。

## 《対象となる世帯》

医療費控除と同じように家族一人の購入費用が別々に対象になるのではなく、申告する人と扶養している家族、それぞれ合計して申告することもできます。詳しい条件は大きく3つあります。



- ①所得税、住民税を納めている
- ②定期健康健診、予防接種、メタボ健診、がん検診、健康審査のいずれかを対象期間（1月～12月）に受けていて、自身の健康増進や予防に取り組んでいる
- ③1月から12月までの1年間に対象となるOTC医薬品を購入した合計額が12,000円を超えている

## 《対象となるOTC医薬品》

全てのOTC医薬品が対象になるわけではなく、医療用医薬品でも使われている83成分を含む約1600品目が対象となっています。（スイッチOTCがほとんどです）

→対象の商品には右の様な共通識別マークの記載があります。

このマークは任意表示なので対象商品でも表示がない場合があります。



**毎年やってくる花粉症を乗り越えるために、**

**少しでも参考にさせていただけたでしょうか？**

**セルフメディケーションを理解して、賢く乗り越えましょう！**

### 《参考資料》

- ・ 的確な花粉症の治療のために（監修 大久保公祐）