



マリン健康通信 R5年度 冬号

花粉は早めに対策しよう！

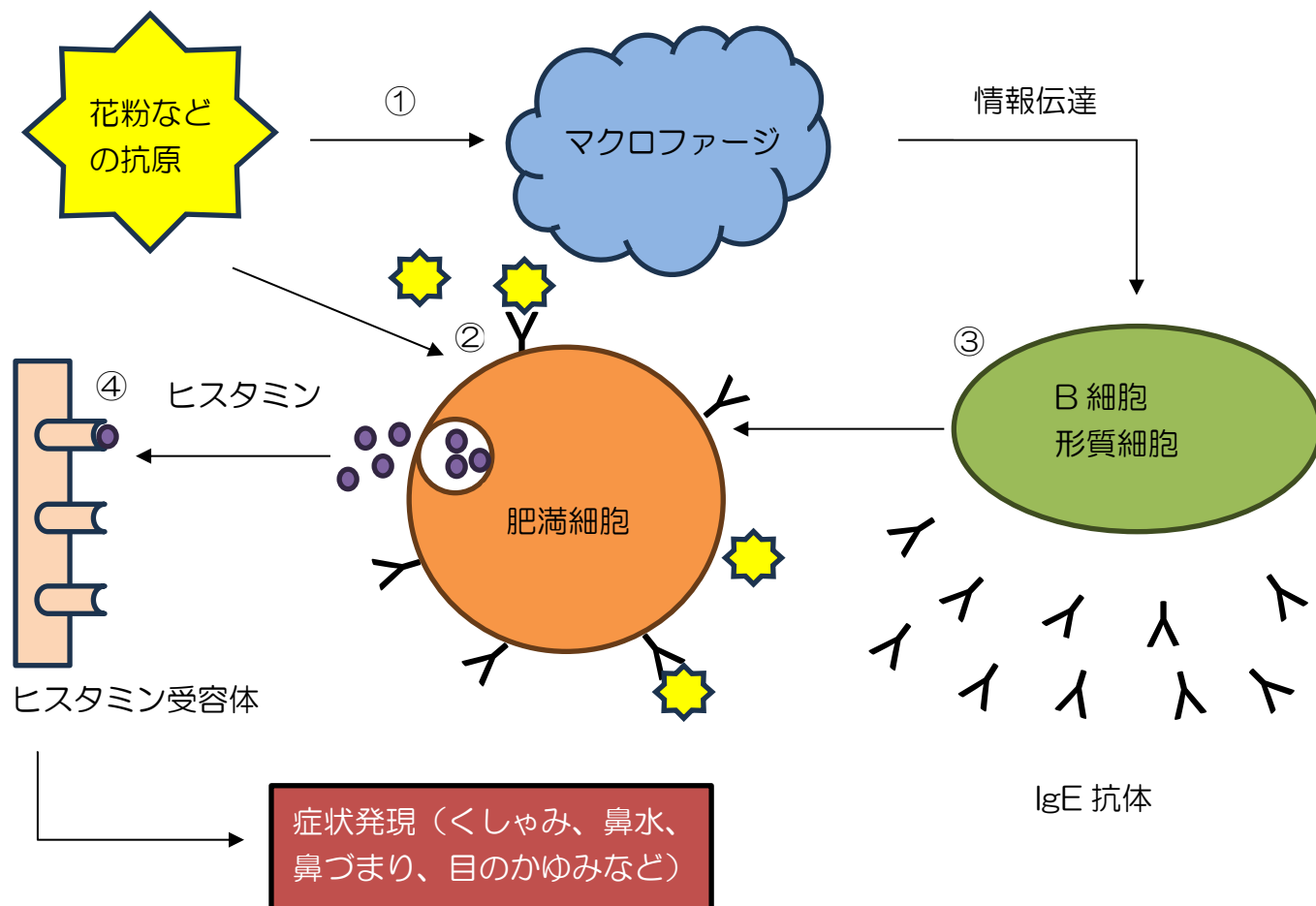
2月になりそろそろ花粉が飛散し始める季節となりました。そこで花粉症の早めの対策の重要性や自分でできる対策について紹介します。



アレルギーの仕組み

花粉症は花粉によって起きるアレルギー反応です。アレルギーは花粉などの体の外から入ってきたアレルギーの原因物質（抗原）を体の外へ排出しようとする際に、自分の体も傷つけてしまっている状態です。

花粉によるアレルギー反応はI型アレルギーに分類されます。I型アレルギーを引き起こす抗原は花粉の他にもハウスダストやダニ、食べ物、動物、薬剤などによっても起こることがあります。



- ① 花粉などのアレルギーの原因物質（抗原）が体に入ると、異物を食べて異物の情報を獲得する細胞（マクロファージ）と合流し、獲得した情報は抗体を作る細胞（B細胞）へ送られます。
- ② B細胞が体の中に入ってきたアレルギーの原因物質（抗原）に専用の抗体が作られます。
- ③ アレルギーの原因物質（抗原）、専用の抗体、アレルギーに関係する細胞（肥満細胞）の3つがくっつくと、肥満細胞がアレルギー反応を促進する物質のヒスタミンを放出します。
- ④ 放出されたヒスタミンが体の中にあるヒスタミンを感知するセンサー（ヒスタミン受容体）とくっつくと鼻水や鼻閉、くしゃみ、目のかゆみなど様々なアレルギー症状が現れます。

花粉症の治療法

治療法は対症療法と根治治療に分けられます。

対症療法としては、抗ヒスタミン薬、抗ロイコトリエン薬、化学伝達物質遊離抑制薬などの内服薬や点鼻薬、点眼薬、ステロイド点鼻薬などが使用されます。くしゃみや鼻水がひどい場合は抗ヒスタミン薬や化学伝達物質遊離抑制薬が、鼻づまりがひどい場合は抗ロイコトリエン薬やステロイド点鼻薬が選択されることが多いです。

くしゃみ、鼻水

- ・抗ヒスタミン薬
- ・化学伝達物質遊離抑制薬



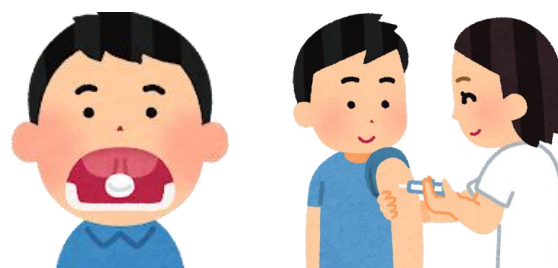
鼻づまり

- ・抗ロイコトリエン薬
- ・ステロイド点鼻薬



これらの薬剤を上手に使い分ければ、花粉が多い年でも約5~6割の方が大きな副作用もなく、花粉症の症状がほとんど出現せずに、花粉飛散の季節を過ごせることが分かっています。また花粉の飛び始めの1, 2週間程度前から治療を開始する「初期療法」が奨められています。

根治治療としては、花粉などの抗原の除去と回避や減感作療法（少しずつ抗原になれさせていく治療法）があります。花粉を完全に除去したり、完全に回避したりすることは不可能ですが、少しでも体に花粉が入らないようにする工夫が必要です。



花粉症の初期療法

花粉の飛び始めの1, 2週間程度前から予防的にお薬を使用することによって、花粉シーズン中のアレルギー症状を軽減することが期待できます。このように前もって治療を行うことを初期療法と言います。

初期療法のメリットとして、

- ① 花粉シーズン中のアレルギー症状を軽減することが期待できる
- ② 症状の出る時期を遅らせることが期待できる
- ③ 薬の使用回数が少なくて済む可能性がある

本格的な花粉の飛散が始まったら、初期療法のお薬だけでは症状のコントロールが難しくなることもあります。症状のタイプや強さによって選択されるお薬も変わりますので、コントロールが難しくなってきたらお手持ちのお薬がなくなるまで我慢せずに、お薬が残っていたとしても再度先生に相談してみましょう。



花粉症の薬について

服用してから効果が出るまであまり時間を要さなく、花粉症治療でよく使用され、アレグラFXやアレジオン20、新コンタック鼻炎Zなどの市販されているお薬もある抗ヒスタミン薬ですが、有名な副作用として眠気などがあります。そのため車の運転をされる方や機械の操作をされる方、高所での作業をされる方は注意しましょう。

抗ヒスタミン薬の中にも眠気が出にくいタイプのお薬もありますので注意が必要な方は先生や薬剤師に相談してみましょう。

- ① アレグラ[®] (フェキソフェナジン)
 - 市販薬
 - ・アレグラFX[®]
 - ・アレルピ[®]
 - ・ケアビエン[®] など
- ② クラリチン[®] (ロラタジン)
 - 市販薬
 - ・クラリチンEX[®]
 - ・ロラタジンEX[®] など
- ③ デザレックス[®] (デスロラタジン)
- ④ ビラノア[®] (ビラスチン)



花粉対策でできること

花粉症対策として鼻と目に花粉がつかないようにすることが大切です。そのため外出時にマスクやメガネの着用が効果的です。花粉症用のマスクやメガネは非常に効果的ですが、通常のマスクやメガネの着用でも、マスクやメガネの未装着時と比べて鼻や目に付着する花粉の量を半分以下にすることができます。



花粉情報に注意する



花粉が多い日は外出を避ける



窓や戸を閉める



外出時はマスクやメガネを着用する



帰宅時に衣服や髪をよく
払ってから入室する

できる範囲で花粉症対策をし、早めの受診を心がけましょう！

参考文献

- ・的確な花粉症の治療のために（第2版）

(<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000077514.pdf>)

- ・アレルギー総論

(<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/dl/jouhou01-17.pdf>)

- ・今日の治療薬 南江堂