



薬剤師
岩崎 祐子

花粉症について

まだまだ寒い日が続き、春の訪れが待ち遠しい季節ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
今回は、花粉症についてお話しします。

花粉症のメカニズム

花粉症は、スギなどの植物の花粉が原因で起こるアレルギー疾患で、日本では約60種類の原因植物が知られています。

花粉が鼻や目の粘膜に付着し、アレルギー症状を起こす物質であるアレルゲンが溶け出し粘膜に侵入すると、体はこれを異物ととらえ、アレルゲンに対抗するための特異的な物質(IgE抗体)を作り出します。このIgE抗体が、粘膜の肥満細胞(アレルギー反応で重要な役割を担っている細胞)に付着して、同じアレルゲンが再び侵入した時にアレルギーを起こす準備が完了します。このように、花粉を異物と認識し、攻撃する準備が整った段階を「感作」といいます。

「感作」が成立しても、すべての人がすぐに花粉症を発症するわけではありません。人によって期間は違いますが、数年から数十年花粉を浴びているうちに、体内にIgE抗体が蓄積されていき、一定の水準に達した時に、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみといった症状が出現するようになります。これを、「発症」といいます。

このように、「感作」と「発症」は別のもので、これまで花粉症ではなかったのに、突然花粉症を発症してしまったというケースもあるのは、このためです。

肥満細胞から放出されるロイコトリエンなどにより、鼻の粘膜の知覚神経が刺激されるとくしゃみが起り、その反射で鼻水が出来ます。鼻づまりは、血管の拡張と血管からの水分の放出により鼻が腫れるために起り、目のかゆみはヒスタミンなどが神経を刺激するために起ります。症状が強いときは、鼻で吸収されなかった花粉の抗原成分が鼻から喉へ流れ、喉のかゆみ、咳を生じます。また、鼻づまりによる頭痛、鼻や喉の炎症反応による微熱、だるさなどの症状にも悩まされることがあります。

花粉が多くなるタイミング

花粉の飛散する時期は、花粉の種類によって異なります。スギ花粉については、2～4月頃に飛散します。昼前後と夕方に多く飛散し、①晴れて気温が高い日、②空気が乾燥して風が強い日、③雨上がりの翌日、は花粉が特に多くなります。

花粉症の予防方法

① 花粉を避ける

- ・花粉情報に注意する。
- ・顔にフィットするマスクやメガネを装着する。
- ・花粉飛散の多い時間帯の外出を避ける。
- ・外出を避けるため、テレワークの活用など検討する。



② 花粉を室内に持ち込まない

- ・花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がける。表面がけばけばした毛織物などのコートの使用は避ける。
- ・手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落とす。
- ・換気方法を工夫する。(窓を開ける幅を狭くしレースのカーテンをする、床の掃除やカーテンの洗濯を心がける、など)
- ・洗濯物や布団の外干しを控える。

花粉症の治療方法

対症療法(症状を抑えるための治療法)として、様々な薬の種類があり、症状に応じて使い分けられます。薬の種類や組み合わせを変えることで、より自分に合った治療ができることがあります。



当院で使用するお薬

抗ヒスタミン薬 第一世代	ボララミン
第二世代	ジルテック、フェキソフェナジン、ザジテン点鼻液
抗ロイコトリエン薬	シングレア
化学伝達物質遊離抑制薬	アレギサール点眼液
ステロイド薬	ナゾネックス点鼻液
漢方薬	ツムラ小青竜湯エキス顆粒など

これらの薬剤を用いる治療法は、

- ①花粉症のときに体内で増えているアレルギーの細胞を抑える
 - ②アレルギーの細胞から症状の原因となる物質(化学伝達物質)が放出されるのを制限する
 - ③ヒスタミン、ロイコトリエンなどの化学伝達物質が神経や血管に作用するのをブロックする
- などの薬の作用によって、花粉症の症状やQOL(クオリティオブライフ)の低下を和らげようとするものです。

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、高いQOLを保ったまままで花粉飛散の季節を過ごせることができます。

また、毎年花粉症の症状が出る方は、本格的な花粉飛散開始の1週間前までにはお薬を準備し、使用を開始すると良いでしょう。飛散開始時期や症状がごく軽いときからお薬の使用を開始することで、症状を抑えられることも分かっています。

妊娠中(特に妊娠初期)・授乳中は、使用を控えた方がよいお薬もありますが、疫学的な証拠が比較的豊富で、ほぼ安全に使用できると思われるお薬もあります。花粉症のような症状でお悩みの場合は、かかりつけ医師や、当院の診察時に医師へご相談ください。また、かかりつけの病院を受診される場合や、市販のお薬をご購入の際は、妊娠中または授乳中であることを必ず医師や薬剤師へお伝えください。

これから季節、花粉症の方には憂鬱な時期かもしれません、早めの対処で乗り切りましょう。薬の使用に
関してご心配なことありましたら、いつでも気軽にご相談ください。

参考:的確な花粉症の治療のために(第2版)－厚生労働省－
花粉症対策(スギ花粉症について日常生活でできること)－環境省－厚生労働省－