

くすりと健康のはなし

## 薬包紙

第70回

一般社団法人岐阜県薬剤師会  
医薬品情報委員  
玉井 ことづえ

花粉症の季節ですね。そろそろ鼻づまりや目のかゆみなどの症状が始まっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。厚生労働省の全国調査によると、国民のおよそ25%が花粉症であると言われています。

花粉症とは花粉によって生じるアレルギー疾患のことなのですが、アレルギーとは何でしょうか？体内に花粉が侵入するとIgE抗体というものが作られ、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IgE抗体に結合すると、肥満細胞からヒスタミンなどの化学物質が分泌され、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が出てきます。

つい症状が出ていた時だけ治療をしがちですが、花粉が飛び始める2週間くらい前から治療を開始する「初期療法」が効果的と言われています。早めに開始して症状の発症を遅らせ、飛散シーズンの症状を和らげることができるのです。

現在の治療は飲み薬や目薬、点鼻薬などが一般的です。しかし近

## 花粉症対策

年、舌下に花粉を原料としたエキスを導入して体を慣らしていき、アレルギー症状を抑える舌下免疫療法も注目されています。免疫療法は比較的效果が高いと言われていますが、治療できる施設は限られていますので、まずは耳鼻咽喉科などに受診前にお問い合わせください。

では日常生活では何に気を付けたり良いのでしょうか？アレルギーには体質の違いだけではなく、食生活や住環境が影響しているとされています。高タンパク高カロリーな食事や栄養の偏った食品、スナック類を食べる機会が多いことも花粉症を発症させる原因になりますので気を付けましょう。

また免疫のバランスが崩れると花粉に対して過剰な反応をしてしまいますので、規則正しい生活を送ることが大切です。具体的には十分な睡眠時間をとり日中は活動的に過ごすこと、軽い運動を取り入れるのも良いでしょう。みなさん出来ることから花粉症対策を始めてみましょう。