

くすりと健康のはなし

薬やく包ほう紙し

第152回

「薬」社団法人岐阜県薬剤師会
 広報・きふ薬事情報委員会
渡邊 晃司



日本では約90種類の植物が花粉症を引き起こすと言われています。

その中でも特に春の花粉症(スギ・ヒノキ)にお悩みの方は多いのではないのでしょうか。

夏の猛暑の影響で来年春の飛散量は広い範囲で例年より多いと言われているため注意が必要です。

なぜ花粉症になるのか？

私達の体は「花粉」という異物が侵入すると、これを排除するために「抗体」と呼ばれる物質を作ります。

この抗体が花粉に反応することでヒスタミンなどの化学伝達物質が分泌され、異物である花粉をできる限り体外に出そうとします。

そのため、くしゃみやみで吹き飛ばす、鼻水で洗い流す、鼻づまりで中に入れないようにする、などの症状が出てきます。

花粉症の人は増えている？

初めて報告された1960年代から現代にかけて花粉症の人は激増しています。その理由には、スギ花粉の増加、大気汚染、舗装道路の増加、住宅環境の変化、食生活の変化、ストレス社会、などが影響していると言われています。

花粉症を悪化させないために

- ・睡眠不足にならないように規則正しい生活を
- ・ストレスのため込みは花粉症の大敵
- ・アルコールの飲み過ぎは症状の悪化に
- ・喫煙はもちろん、喫煙している人に近寄るのも注意

まもなくシーズン到来 花粉症のあれこれ

・帰宅したら洗顔やうがい、部屋着に着替える習慣を

花粉症の治療について

治療法は対症療法と根治療法の2つに分類されます。

対症療法では、抗アレルギー薬やステロイド薬の内服薬点鼻薬点眼薬を症状に合わせて組み合わせで行います。

これらの薬剤を上手に使い分ければ50%割の患者さんが、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、花粉が飛び始めたらずに治療を開始する「初期療法」が有効であることが証明されています。

根治療法には、減感作療法(アレルギー免疫療法)と呼ばれるものがあります。

アレルギーの原因となるアレルギーを少しずつ体内に入れていくことで、身体をアレルギーに慣らし、過剰反応を起こさないようにしていく方法です。

舌下免疫療法や皮下注射免疫療法といった方法があり、近年では、薬剤投与時の痛みがなく通院回数も少ないというような理由から舌下免疫療法が主流になっています。

治療期間は5〜10年が推奨されており、根気よく治療を続けることが必要です。

詳しくはかかりつけの病院や薬局にご相談ください。

生活習慣の改善や薬の活用で薬に花粉症シーズンを過ぎましょう。