

# 県民の皆様こんにちは

このページは私たちが薬剤師目線で、県民の皆様日々明るく元気な生活を送って頂けるよう、お伝えしたいことを掲載していくページです。

お薬のことはもちろん、お薬以外のことで県民の皆様にとって必要な情報を少しずつ発信していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 「花粉症について」

データによってさまざまですが、今や日本の約 40%の人が花粉症だと推測されています。そんな花粉症に関するメカニズムや症状、対策、治療などを紹介したいと思います。

### メカニズム

私たちの体には異物が入ってくるとそれを排除しようとする力が備わっており、この力が花粉に対して過剰に働くと症状が出る仕組みになっています。

これには今まで侵入してきた花粉を異物として免疫細胞が記憶しているかどうかのポイントになっており、これが個人差につながっています。今年から急になったという人は今まで過剰に働かなかった花粉に対して、免疫細胞が異物であると記憶し、排除する準備が整った状態という事になります。

### 症状

花粉症といえば鼻水、くしゃみ、鼻づまり、目のかゆみなどが主ですが人によっては頭痛や咳、発熱などがみられることもあります。

花粉症と風邪の症状は似ていますが、異なる点もあります。

	花粉症	風邪
鼻水	サラサラ	ネバネバ
くしゃみ	連続性あり	たまに出るが連続性はない
目	かゆい、充血	目の症状はほとんどない
熱	あっても微熱	高熱が出ることもある
期間	時期の間はずっと	1週間ほど
時間帯	日中から夕方	1日中

### 対策

対策としてはできるだけ花粉を避けることが基本となります。

外出する際にはマスクやメガネを着用する、帰ってきたときは服についている花粉を払い落として手洗いうがいをする、自宅にいるときは家の中に花粉が入ってこない様に窓の開閉などは短時間で行うなど、少しでも避けられるように気を付けましょう。

体調管理も重要なので、粘膜を荒らしてしまうタバコなどは避け、十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動も心がけましょう。

## 治療

治療に関しては内服薬、点鼻薬などの症状を抑える薬が基本ですが、他にはレーザー治療や舌下免疫療法などがあります。

内服薬には抗ヒスタミン薬と抗ロイコトリエン薬の大きく2種類あり、メインとなるのは抗ヒスタミン薬になります。抗ヒスタミン薬は市販されている成分もあり、薬局やドラッグストアで買うことができます。抗ロイコトリエン薬は鼻のつまりなどに対して有効性があり、抗ヒスタミン薬と併用されることがあります。抗ロイコトリエン薬は市販薬にはないので、市販薬で対応してみたが症状が治まりきらなかった方は受診するのがいいでしょう。他には漢方薬が良く効く例もあります。

点鼻薬にも種類があり、市販薬に鼻づまりに対して即効性のあることを掲げている商品が多くありますが、そういった商品は薬剤性の鼻炎につながるリスクがあるので使いすぎには注意が必要です。点鼻薬が手放せないという方も受診した方がいいでしょう。

レーザー治療は鼻の粘膜にレーザーを当てて焼くことによりアレルギー反応を鈍くしたり、腫れてしまった粘膜を縮めて通りを良くしたりする治療です。簡便ではありますがこれも根治にはなりません。

舌下免疫療法はアレルギーの原因物質(アレルゲン)を少しずつ投与して身体を慣れさせることにより、アレルギーを減らしていく治療方法になります。治療期間は3年から5年程根気強く続けていく必要がありますが、昨今では話題性が高くなっており少しずつ広まっています。こちらは意図的にアレルゲンを摂取するので専門医でなければ処方することのできない薬であり、定期的な受診が必要になりますが、花粉症を治すことのできる可能性がある唯一の治療方法です。

このように様々ありますが、内服薬の種類だけでも多いので、薬をどう選んでいいかわからない、飲み合わせや副作用などについて相談してみたいなどあれば気軽に薬局、薬剤師にご相談ください。

県薬 Web 広報はこれからも、県民の皆様のお役に立てる情報を提供してまいります。今後知りたいテーマなどございましたら、『青森県薬剤師会事務局』までご一報くださるようお願い申し上げます。