

アイワっうしん 創刊号 2017年2月

花粉症のシーズン到来！ ー対策はお早めにー

花粉症ってどんな病気なの？

植物の花粉(スギ・ヒノキ・シラカバ等)が原因で起こる、アレルギー性の病気です。花粉の飛ぶ季節に花粉が目や鼻の粘膜に付着して、くしゃみ・鼻水・皮膚のかゆみ・倦怠感・集中力の低下・熱っぽさ等の症状が現れます。

人間の体には、体内に侵入しようとする外敵(異物)を取り除こうする働き(免疫機能)がありますが、人によっては異物が入ってくると過剰反応(アレルギー反応)を起こします。

花粉症は、体に侵入した花粉を敵と認めて反応してしまう過敏な体質の人に起こるのです。日本人の5人に1人は花粉症の患者であるといわれます。なかでも多いのがスギ花粉症でその約7～8割を占めているのです。

花粉症の治療は、花粉が飛び始める前にスタートしましょう！

花粉症は自然に治ることはほとんどありません。また症状が出てからでは、十分な治療効果は得られません。

花粉症の治療では、なんといっても「**早めの治療開始(初期療法)**」が症状軽減のカギになります。

初期療法とは、飛散開始予測日の前から、あるいは症状が少しでも現れた時点から始める薬物療法です。

花粉の飛散開始日は、地域やその年の天候によって異なります。飛散予測情報を上手に利用して、初期治療の開始日を医師に相談しましょう。

花粉情報は、インターネットやニュースの天気予報などで確認できます。

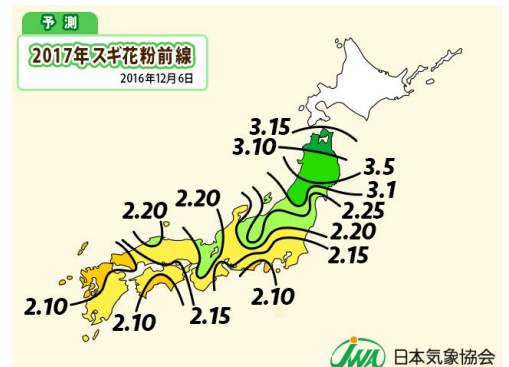
【**日本気象協会2017年春の花粉飛散予測**】⇒ 検索

毎年、花粉で悩んでいる人は、早めに病院に行き、医師によるアレルギー検査を受けましょう。

花粉症の対策方法～日常生活でできる予防

- ① 風の強い晴れた日は外出を控えましょう。特に、花粉情報に注意し、花粉飛散の多い時(屋前から午後3時頃までが花粉の飛ぶピークです。)この時間帯は、なるべく外出をひかえましょう。
- ② プロテクター付きのメガネ・マスク・ゴーグル・スカーフ・帽子を着用する。
- ③ 髪をコンパクトにまとめ、花粉が髪につかないようにする。
- ④ 洗濯物やふとんを外に干さない。
- ⑤ 花粉のつきやすい衣類(ウール等)をさける。
- ⑥ 帰宅したら玄関先で衣類や髪、持ち物についた花粉をはらう。
- ⑦ 外出後には手・顔・目・鼻を洗い、うがいをする。
- ⑧ 窓やドアを開けっ放しにしない。
- ⑨ こまめに掃除を行い、掃除機の使用だけでなく濡れ雑巾やモップによる清掃を行う。
- ⑩ 花粉の侵入を防ぐために、車の通風口は閉じる。

<花粉症の原因となる植物>



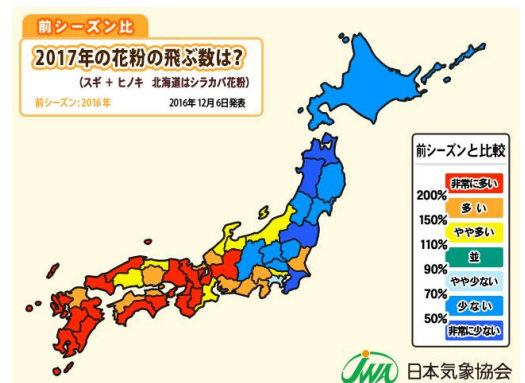
【2016年12月6日予測 日本気象協会HPより】

飛散開始時期:

2017年春のスギ花粉の飛散開始は、例年並みとなるでしょう。2月上旬に九州北部や中国・四国・東海地方の一部から花粉シーズンが始まる見込みです。

【2017年春の花粉飛散数予測(前シーズン比)】

【※前シーズン:2016年】



【2017年飛散数予測 日本気象協会 HP より】

2017年は、九州・四国・近畿地方で非常に多く、中国・東海地方で多く飛散する見込みです。北陸地方はやや多いでしょう。関東地方ではやや少なく、東北地方と北海道では少ない見込みです。

花粉症の治療方法

1) 対症療法と 2) 根治療法があります。

1) 対症療法

- ・点眼薬、点鼻薬などによる局所療法
- ・内服薬などによる全身療法
- ・レーザーなどによる手術療法



的確な花粉症の治療のために(第2版):厚生労働省より



2) 根治療法

- ・最近話題の**舌下免疫療法**
- ・原因抗原(花粉など)の除去と回避
(前ページ:日常生活でできる予防)
- ・アレルギー免疫療法(減感作療法)



1) 対症療法としては、第二世代抗ヒスタミン薬、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、そして鼻噴霧用ステロイド薬、点眼ステロイド薬が組み合わせられます。

くしゃみ、鼻汁が主体の鼻症状の場合は、第二世代抗ヒスタミン薬、化学伝達物質遊離抑制薬が、鼻づまりが症状の主体である場合には抗ロイコトリエン薬や鼻噴霧用ステロイド薬がよい適応となります。より鼻づまりが強い場合には点鼻用血管収縮薬や、時に経口ステロイド薬も使用されます。

ステロイド薬の注射はアレルギーの専門施設ではその副作用の問題からほとんど行われていません。また、ステロイド点眼を行う場合には眼圧の上昇に注意が必要です。

これらの薬剤を用いる治療法は、

- (1) 花粉症などアレルギーの病気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。

などの薬物の作用によって、花粉症の症状やQOL(クオリティオブライフ)の低下をやわ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割の患者さん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、高いQOLを保ったままで花粉飛散の季節を過ごせることが分かっています。また、花粉が飛び始め直後から治療を開始する「初期療法」が有効であることが証明されています。

2) 根治療法

特に症状の重い方にはアレルギー免疫療法が適応となります。アレルギー免疫療法は減感作療法(皮下免疫療法)とも呼ばれ、花粉の抽出液を、最初は濃度を下げて薄くしたものを注射して、その後少しずつ濃度を上げて注射し、花粉抗原に対して、防御する免疫を獲得させる方法です。

ただし、根治療法である皮下注射によるアレルギー免疫療法は、どこの医療施設でもできるわけではなくて、大学病院や地方の基幹病院、アレルギー科、耳鼻咽喉科診療所などで行われています。

3) 新しい免疫療法の出現

最近、舌下免疫療法が一般的に使用できるようになり、スギ花粉症への舌下免疫療法の効果が検証されました。2)項のアレルギー免疫療法と根本は同じですが、アナフィラキシーショックが少ないなどの良い点があります。ただし、自宅での治療であり、ご自身がその方法をよく知っておく必要があります。

舌下免疫療法の効果は高く、その効果は経口薬などを上回ることが分かっています。毎日舌下するのは大変ですが、その効果は満足されるものと考えます。

安心

薬物療法が進化し続ける今、「**かかりつけ薬剤師制度**」を上手に使い、信頼できる薬剤師を1名指名して、皆さまの健康管理・維持のお手伝いをさせて下さい。【岐阜エリア】

| | | | |
|--------------|----------------|----------------|------------------|
| アイワ薬局 柳津店 | 岐阜市柳津町高桑東 3-15 | ☎ 058-279-5353 | Fax 058-279-5380 |
| アイワ薬局 日野店 | 岐阜市日野南 3-11-3 | ☎ 058-248-8200 | Fax 058-248-8118 |
| アイワ薬局 栄新町 | 岐阜市栄新町 2-46 | ☎ 058-232-6399 | Fax 058-232-6399 |
| アイワ薬局 かみつちい店 | 岐阜市上土居 1-10-7 | ☎ 058-296-6152 | Fax 058-296-6153 |

◆お薬や「健康食品」のことなどに関してお気軽にご相談下さい。

アイワ薬局グループホームページ (http://www.myph.jp/aiwa_pharm/pc/)

健康