

さやだより

平成31年 2月



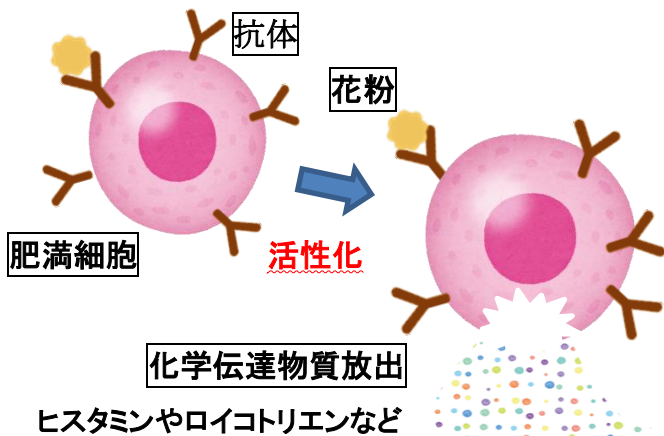
今月のテーマは**花粉症**です

◆花粉症発症のメカニズム！

花粉が鼻に入ると、大半は鼻粘膜上の繊毛(せんもう)によって外に押し出されます。押し出されずに鼻粘膜に付着した花粉のタンパク成分は「異物」と認識され、その「異物」を排除すべく免疫機能が働き始めます。免疫機能が過剰に働くとアレルギーになってしまいます。

アレルギーの原因となる物質を**抗原**と呼びます。花粉症の場合は花粉が抗原です。花粉が体内に入ると花粉抗原に対抗するための**抗体**(IgE 抗体)が作られます。**肥満細胞**にくっついたIgE 抗体が花粉の抗原成分と結合すると、肥満細胞は活性化し**ヒスタミン**や**ロイコトリエン**などの**化学伝達物質**を放出します。この化学伝達物質が知覚神経や血管を刺激してくしゃみ、鼻水、鼻づまりの症状を引き起こします。

症状の原因となる**ヒスタミン**や**ロイコトリエン**をブロックすることで症状は軽減されるため、抗ヒスタミン薬や抗ロイコトリエン薬が、抗アレルギー薬として花粉症の治療に使われています。



◆花粉症の症状は？

- ☆くしゃみが続けて出る
- ☆鼻水が止まらない
- ☆鼻づまり
- ☆目がかゆい



※風邪の時に出る鼻水は最初透明ですが、次第に粘膿性となり1～2週間後には軽快します。長期間透明の鼻水が続くときは花粉症かもしれません。

※花粉が喉に入ると咳が出ることもあります。
※重症時には微熱、だるさ、皮膚のかゆみ、喉のイガイガ感などの症状が出る場合もあります。

◆花粉の飛散時期は？

スギ花粉は7月ごろに作られます。この時期に日照り続きで雨が少ないとたくさん花粉が作られ、翌年の花粉飛散数が増加します。例年2月中旬に飛散開始し3月にピークを迎えます。

日本気象協会や**環境省**などのホームページで花粉飛散情報が掲載されていますので、チェックして対策にお役立てください。

アレルギーの原因となる花粉はスギだけではないため、春以降や春先以外に鼻炎が続く場合も、もしかすると花粉症かもしれません。

花粉	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ												
ヒノキ												
シラカバ												
イネ												
ブタクサ												
ヨモギ												

参考: 日本気象協会ホームページ

◆自分でできる花粉症対策！

花粉症発症や症状の悪化を防ぐには
花粉に触れないことが一番の対策です！

- ◎花粉情報をチェックし
花粉の飛散が多い時
は外出を控えましょう



- ◎飛散の多い時は窓を閉めましょう。

- ◎飛散の多い時は洗濯物や布団を外に
干さないようにしましょう。

- ◎こまめに掃除をしましょう。
拭き掃除がおすすめです。



- ◎ウールなどを避け、すべすべした素材
の服を着ましょう。

- ◎外出時にはマスクと
眼鏡を着用し、帽子、
マフラー、スカーフも利用しましょう。



マスクは吸い込む花粉を3分の1から6分の1
眼鏡は目に入る花粉を2分の1から3分の1まで
減らせます！

- ◎帰宅後は玄関で上着をはたいて花粉を
落とし、洗顔やうがいをしましょう。

- ◎タバコは粘膜を傷つけるので
禁煙しましょう。



参考 厚生労働省ホームページ

◆花粉症の薬と眠気！

花粉症の症状の原因となる**ヒスタミン**はアレルギー症状を起こすだけではなく、脳内では睡眠・覚醒のリズム調節や注意力・集中力の維持などの作用も持っています。脳内での働きが強い抗アレルギー剤はこの作用もブロックしてしまうので、眠気や注意力低下などの副作用が起こります。

最近では眠気の副作用が少ない薬も開発されていますので、眠気が気になる方は医師・薬剤師にご相談ください。

添付文書の記載	代表的な薬品名(成分名)
自動車運転等禁止	ボララミン(マレイン酸クロルフェニラミン) ザジテン(7マル酸ケトチフェン) セルテクト(オキサトミド) ジルテック(セチリジン) ザイザル(シボセチリジン) アレロック(オロパタジン) ルパフィン(ルパタジン)
自動車運転等注意	アレジオン(エピナスチン) エバステル(エバスチン) タリオン(ベボタスチン)
記載なし	アレグラ(フェキソフェナジン) クラリチン(ロラタジン) ピラノア(ピラスチン)



※添付文書に記載なしの薬も、眠気の副作用報告が全くないわけではありません。眠気を感じていなくても注意力が低下している場合がありますので運転には十分注意しましょう。

◆薬局で買える花粉症の薬！

花粉症の薬は、医療用医薬品(医師に処方してもらう薬)と同成分の**一般用医薬品(市販薬)**があります。1日の服用回数、眠くなりやすいかどうか、水なしで飲めるかどうか等、それぞれの特徴を確かめて、自分に合った薬を購入しましょう。局所的に症状を抑える点眼薬、点鼻薬も上手に利用しましょう。



◆服薬以外の治療法！

☆手術療法

☆免疫療法(減感作療法)

微量の花粉尘抽出液を皮下注射(皮下免疫療法)、または舌の下に液体や錠剤を置く(舌下免疫療法)ことで少しずつ摂取し、花粉に対する免疫を獲得します。専門医のもとで3~5年間の治療が必要です。花粉が飛んでいる時期には治療開始できません。

