

(有)静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678  
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230

## 花粉症のお話

### 花粉症の発症機序

人体にとって異物である物質が体内にはいると、異物を排除しようとする防御反応が働きます。花粉症の方は花粉を異物として認識し、過敏に反応してしまいます。原因物質には花粉の他に、ダニ、ハウスダストなどがあります。

鼻の粘膜の細胞と花粉が結合することにより化学物質(ヒスタミン、ロイコトリエンなど)を放出します。これらの化学物質が鼻粘膜表面の神経を刺激し、くしゃみを起こし、粘膜腺から鼻汁の分泌が起こります。また鼻づまりの症状を引き起こします。通常の慢性鼻炎との違いは、目のかゆみが見られることです。

### ○抗ヒスタミン薬

ヒスタミンの作用するところに先回りし、ヒスタミンが結合しないようにし反応を抑え、症状を緩和します。くしゃみや鼻水に対して効果があります。

市販のお薬にも多く配合されていますが、眠気や口の渇きなどの副作用があります。

{ ポララミン、ペリアクチン、アタラックス、キタゼミン(抗アレルギー作用あり) }

### ○抗アレルギー薬

症状がでる前のアレルギー反応から抑えます。眠気などの副作用が出にくいのが特徴ですが、遅効性で効果が現れるまで一定期間必要で、症状が発症する前からの服用が大切です。

抗ヒスタミン作用持つもの { アゼピット、アズサレオン、ケトテン }

抗ヒスタミン作用持たないもの { インターール }

抗ロイコトリエン薬 { オノン }

### ○点鼻薬

鼻用ステロイド薬：即効性はありませんが、鼻粘膜の炎症を抑え、くしゃみや鼻水だけでなく鼻づまりにも効果があります。ほかに、抗アレルギー点鼻液、鼻詰まり用点鼻液もあります。

### ○目薬

ステロイド点眼薬：目のかゆみ、充血などに効果があります。

抗アレルギー点眼薬：内服同様に症状がでる前のアレルギー反応から抑えます。予防的な使用で効果が得られます。

### ポイント！

花粉と接触する機会を減らすことが一番のポイントです。治療では、抗ヒスタミン薬、抗アレルギー薬、鼻用ステロイド薬は、治療薬の3本柱です。これらを上手に使用して花粉症の季節を乗り切りましょう。

マスクや花粉メガネなどで防御する。洗眼や鼻洗いなども有効です。

帰宅時に上着を掃う、洗濯物、布団干しなどにも注意が必要です。

ひどくなる前に受診して治療しましょう。



### 副作用は？

一般的な副作用として、ボーっとする、眠くなる、だるい、口が渇く、胃腸の具合が悪くなるなどです。前立腺肥大、緑内障、ドライアイの人はその症状を悪化させる薬があるので、必ず医師や薬剤師に伝えて下さい。点鼻、目薬などの外用のステロイド薬は、内服のステロイド薬のような全身的な副作用はほとんどありません。これらは一般薬も同様の注意が必要です。

# サプリメントについて

## サプリメントとは？

最近「サプリメント」という言葉をよく耳にするようになりました。そもそもサプリメントとは、食事によって十分に摂りきれない栄養素を補うための補助食品を総称して、こう呼ばれています。英語で「補うこと」を意味する「Supplement」から名付けられました。実際には日本で「健康食品」と位置付けされているものとはほぼ同じ製品群と捉えて良いでしょう。

サプリメントの歴史をちょっとお話ししましょう。1970～80年代の米国では、今では代表的なサプリメントであるビタミンは医薬品でした。1980年代には欠乏症や急性感染症は少なくなり、慢性疾患、いわゆる生活習慣病が増えてきました。米国の医療状況も反映して、自分の健康は自分で創るという意識が高まりました。そして1994年に世界で初めて、サプリメントを法的に制度化しました。その後、サプリメントは世界中に普及しつつあります。

現代社会で、なぜここまで普及したのか考えてみましょう。加工食品やインスタント食品、スナック菓子、清涼飲料水などによる食生活の乱れや、過度のストレスなどにより、私たちの体の栄養バランスが崩れていると言われます。誇大な広告や情報化社会の影響もあって、私たちは手軽に飲めるサプリメントを知り購入できるからです。最近では、錠剤やカプセルなど飲みやすい形になったことも影響しているでしょう。しかしきちんとした食事で栄養バランスが摂れていれば、それほど必要ありません。

サプリメントの中には高価なものもあります。また、病院でもらっている薬と相互作用(薬の効果が強くなったり、弱くなったりすること)があるものもありますので医師や薬剤師に相談することをお勧めします。

## サプリメントと医薬品はどう違うの？

日本では、医薬品とサプリメント(あるいは健康食品)は法律で区別されています。

医薬品とは、疾病の診断、治療または予防に使われます。何年もかけ厚生労働省による審査を受け、その効果が認められることで製造・販売の許可を得た製品です。その審査の内容は、薬の効果、安全性、副作用、使用する量、製造方法など多岐に渡ります。そうして厳しい審査に合格した製品のみが「効果・用法・用量」を記載して販売することができるのです。

一方、サプリメントはどうでしょうか。最近、街のコンビニやスーパーでも見かけますが、形は錠剤やカプセル剤、粉末、ドリンク剤など様々です。あくまでも食品(栄養補助食品)ですから、販売にあたって特別なライセンスは必要ありません。そのため手軽に手に入れることができます。しかし、効能・効果などを表示することは法律で禁じられています。

## 保健機能食品ってなに？

厚生労働省が定めた制度に基づいて、健康表示が許可されている食品です。つまり、食品でありながら健康機能を表示できるもので、医薬品と食品との中間に位置付けられています。2001年4月より保健機能食品制度として施行されました。保健機能食品は下記の2つに分類されます。

### 特定保健用食品(通称:トクホ)

体調整作用がある成分を加えた食品で、厚生労働省が、その製品の有効性と安全性の科学的根拠を評価し、表示を許可した食品です。例えば、

おなかの調子を整える食品(成分:オリゴ糖、食物繊維など)

### 栄養機能食品

基準の設定された栄養素が定められた上限量と下限量の範囲に含まれていれば、個々の製品ごとに許可を得ることなく、定められた栄養機能の表示ができる食品です。12種類のビタミンと2種類のミネラルが指定されています。カルシウムが含まれている食品では、「カルシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素です」と表示されています。



～訂正とお詫び～ 2月号「医療費控除」において訂正があります。

誤:平成15年度中に支払った～

正:平成15年中に支払った～ となります。申し訳ありませんでした。