

## 花粉症特集

12月  
2004年  
特別号

(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

花粉症には  
早めの受診!!

くしゃみ・鼻水・鼻づまり・涙目・・・、つらい季節を少しでも快適に乗り切るには、花粉の飛散時期に応じた早めの対処が必要です

今年のスギ花粉量は例年の20倍とも言われています。

もはや国民病であるといわれる花粉症。

毎年、花粉症でお悩みの方も、そうでない方も花粉量の多い今年は特に注意が必要となります。今回は花粉症の病態や治療、対処について特集します。

### 花粉症とは・・・?

～日本人の10人に1人が花粉症にかかっています～

花粉症はスギやイネなどの花粉が原因で起こるアレルギー性炎症です。主なものは花粉によるアレルギー性鼻炎と結膜炎ですが、咽頭炎、喉頭炎、皮膚炎、花粉喘息などが出る場合もあります。花粉症の増加の原因としてはスギ花粉量の増大、日本全体の都市化、食生活の変化が考えられています。飛散した花粉がアスファルトの地面には吸収されず、いつまでも空中を浮遊します。そして、高タンパク食で体に抵抗力がついた現代人が花粉を吸い込むのです。それでは、このとき私たちのからだの中では、なにが起きているのでしょうか？



### 花粉症の治療について

～症状が出る前からの予防治療が大切!～

花粉症の治療の中心になるのは薬物療法で、使用する時期や症状に応じて治療が異なります。

花粉が飛散する2週間～1ヶ月から薬を服用すると、花粉症の症状を軽くすることができます。花粉症の症状は、花粉の飛散量の増加によって症状も重症化しますので、はやめの予防が大切になります。

しかし、症状が現れてしまっても、効果のあるお薬もありますので、まずは受診してください。

裏面につづく

## 《花粉症の予防のお薬》 …… 症状のない今から始めて効果のある治療

インタール、リザベンなど

: 今出ている症状を抑えるものではなく、予防薬として連用する薬です。

十分な効果が認められるまでに1~2週間かかります。

副作用が少なく、眠気や口渇があらわれにくいのが特徴です。

アゼン、ケトテン、メキタジン、アズサレオンなど

: 服用を始めて1~2日で効果が出る比較的即効性のあるお薬ですが、十分な効果を得るには2週間程度必要とされています。

鼻詰まりへの効果もやや期待できます。

## 《花粉症の症状を抑えるお薬》 …… 花粉症の症状が出てしまったから

### 〈しゃみ・鼻水を抑えるお薬〉

ペリアクチン、ネオマレルミンなど

: 効果は10~20分と即効性があります。

副作用として眠気、口渇、倦怠感などが現れやすい薬です。症状が軽~中度のときは症状がひどい時にのみ服用する場合があります。

### 〈鼻づまりを改善するお薬〉

オノンなど: しゃみ・鼻水に対する効果も認められます。効果は内服開始後1週間くらいで現れます。

そのほか、鼻づまりに効果のある点鼻薬、予防薬として続ける点鼻、点眼薬もあります。

〈症状が特にひどくなったら〉目のかゆみや涙、充血、めやになどを改善する点眼薬もあります。

セレスターナなど

: よく効く薬ですが、連用で副作用も出やすい薬なので、症状がひどく、点鼻薬などでも改善しない場合にのみ服用します。

### 花粉症の薬での副作用は？

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もあるので、必ず医師やかかり付けの眼科医、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。また、過去に副作用がひどく薬を服用し続けられなかったなどの経験をお持ちの方も、薬の種類を変えるとよい場合がありますのでご相談下さい。

## 花粉症対策 ~ 症状の原因となる花粉を除去・回避することも治療です ~

外出を控えめに 花粉の飛散の多い日は特に注意が必要です。午後1時間~3時頃です。

地域によって差があります。

外出したら洗顔・うがい 体についた花粉はきちんと洗い流しましょう。

洗濯物・布団にも注意を 外に干した洗濯物や寝具に花粉が付着し、寝ている間症状の悪化につながることがあります。布団や洗濯物を取り入れた後は花粉をよく落としましょう。

ドア・窓を閉める 室内にもかなりの花粉が侵入します。窓の開閉に注意しましょう。室内が乾燥しすぎないように湿度も保つよう工夫をしましょう。

外出時は完全防備 外出時には帽子・めがね・マスク・マフラーを身につけて。コートもツルツルした素材を選びましょう。