

# 部位ごとに違う薬をチェック!

花粉症を自覚している人の多くは、鼻と目のかゆみといった具合に、複数の部位で症状に悩んでいます。そこで、部位別の的確な対処について團先生に教えていただきました。

## 鼻

「鼻水やくしゃみには、抗アレルギー薬を飲むのが効果的です。数日飲んでも改善されない時には漢方薬をおすすめしますが、もし症状がひどい場合は、ステロイド剤と抗アレルギー剤の合剤が即効性があります(口の湯ぎや眠気がある場合は組み合わせを変更することができます)。点鼻薬はステロイド剤入りか即効性もありおすすめですが、その反面、長期連用に注意が必要。眠気が気になる人や、妊娠や授乳中で服薬が気になる人は、レーザー治療も一案です」

## 肌

「保湿をして肌のバリア機能を高め、刺激(花粉)に強い肌をつくります。それでも炎症がおさまらない時は、抗アレルギー剤入りの薬を飲みます。じつは、肌と腸は関係が深く、腸が弱って体内の不要物を排出する働きが低下すると、肌にかゆみやかぶれが現れやすくなります。花粉のシーズンに肌が荒れやすい人は、食べすぎ飲みすぎを控え、腸の調子を整えることも大切です」



## 目

「点眼薬でかゆみの原因となる炎症を抑えます。症状の重さによって、抗アレルギー剤入りとステロイド剤入りを使い分けします。ステロイド剤は作用が強く、使い続けると目に負担がかかることも。点眼薬だけで効かなければ、抗アレルギー剤の内服薬を併用します。漢方薬は目のかゆみには効果がありません。また、目に付着した花粉を水道水で洗い流すのはNG。目の表面を守っている涙が流れてしまうと、水道水と涙は成分が異なるため、目を痛めてしまうことも。」

## のど

粘膜で覆われているため花粉が付着しやすく、炎症が起きてかゆみや痛みを感じやすい場所。また、鼻がつまると口呼吸になり、のどが乾いてよけいに炎症が起こりやすくなります。「こうした症状には、抗アレルギー剤入りの内服薬が最適。漢方薬はかゆみの改善には向きませんが、粘膜の乾燥には効果的なものがあります。また、こまめにうがいをする、水分をとってのどをうるおすといった予防策も忘れずに。」

## 日常生活で自分に合った対処法を味方にしよう

対処法 1

### 腸内環境を整える

ヨーグルトのような乳酸菌を多く含む食品が腸内環境を整えるとして、近年、話題となっています。「乳酸菌は種類が多いため、自分の体質に合うものが見つければラッキー、という気持ちで試してみるといいでしょう」

対処法 2

### 笑いとう免疫力の関係

「がんや難病の治療において、よく笑う前向きな精神状態の人は薬の効果が出やすいというデータもあります。花粉のシーズン中ずっと鬱々とした気分ですごすより、なるべく穏やかな気持ちで過ごすように心がけましょう。」

対処法 3

### ハチミツなどの食品

ハチミツの中でも高い抗菌効果を持つマヌカハニー。のどの炎症を鎮めたり、腸の調子を整えたりする働きがあるといわれています。ヨーグルトと同じように、自分に合うかどうか様子を見て、楽しみながら取り入れるのも手です。

## 健康NEWS

### 公的健康保険適用で話題の舌下免疫療法って何?

根本治療の中でも、2014年から公的健康保険適用になり注目を集めているのが舌下免疫療法。少量の花のエキスを舌下に投与し、体が花粉を異物(アレルゲン)と認識しないようにする治療法で、以前おこなわれていた皮下注射と比べて、体への負担が少な

いのが特徴です。しかし、今のところ一度の治療で1種類のアレルゲンにしか効果が出ないため、複数の花粉をアレルゲンに持つ人には向きません。また、治療には最短でも2~3年、定期的に通院しなければならず、その手間も含めた検討が必要です。

## 健康寿命

をのぼすために  
今したいこと



監修 団 茂樹 先生

宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科学院修了、カナダ州立オンタリオガンセンター留学、那須中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しく、丁寧なスクリーニングによる漢方薬の処方にて評価がある。

## 目、鼻、のど、肌... 薬の効果を見きわめよう

# シーズン目前! 花粉症対策2018

これからの時期、多くの人を悩ませる花粉症。中には、日常生活に支障が出るほど重症な人も。少しでも症状を軽くし、快適に過ごすための的確な治療法を、内科医の團茂樹先生にお聞きしました。

取材協力: ティーバック株式会社

### 團先生に聞く! 意外と知らない花粉症の常識

#### 花粉症になる人とならない人がいるのはなぜ?

「遺伝的にアレルギー体質の人は花粉を異物として感知しやすく、発症しやすい傾向があります。地方より都市のほうが発症率が高いことから、排出ガスやハウスダストの影響も大きいと考えられています」

#### 薬は症状が出る前に飲むと効果が出やすい?

「そのような研究データも散見しますが、症状が出てからでも十分対処できると考えています。ただし例年、辛い症状を経験している人が、花粉症のハイシーズン前から予防的に治療を希望する場合は、その意思を尊重します」

#### 処方薬と市販薬、効き目に違いはあるの?

「効果があれば市販薬でも十分だと思います(眠気が強いもの、効果の弱いものが多い印象があります)。ただし、即効性のある薬の長期使用は注意が必要です。その意味において、医療機関で処方してもらおうほうが安心かもしれません」

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が原因のアレルギー性疾患です。花粉が体内に入ると、免疫機能の感受性※にもとづき抗体がつくられ、それらは目や鼻の粘膜にある肥満細胞とくっつきます。その後、再び花粉が体内に入ると、肥満細胞がヒスタミンなどの化学物質を分泌し、花粉を体内から放出したり、中に入れないようにしたりします。花粉症の代表的な症状であるくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、肌荒れ、むくみは、こうした防御反応の一部なのです。

花粉症の治療には、症状をやわらげる対症療法と、完全に治す根本治療があります。根本治療には減感作療法や舌下免疫療法がありますが、治療できる病院は少なく、治療期間も長期に及ぶため、誰でも気軽にできるわけではありません。團先生は、症状が出た後でも対症療法で十分コントロールできるといいます。「ほとんどの人は、病院で出されるスタンダードな処方薬で症状がおさまります。ファーストチョイスで満足のいく効果が無い場合でも、症状や部位に応じて短期間のステロイド剤治療や漢方薬を処方するなど、さまざまな選択肢があります。重度の場合は、頻繁に使うと血糖値の上昇や骨粗鬆症のリスクがあります。専門医に診てもらおうことが、より効果的な治療につながります。左ページでは、代表的な治療法をまとめています。昨今の自分の症状と照らし合わせ、今年の花の花粉症対策の参考にしてみてください。」

※花粉を異物と判断する感度のこと。