



くすりと健康

● 神戸市薬剤師会 ●

花粉症のくすり

花粉症は、日差しが暖かくなり、スギやヒノキなどの花粉の飛散期と一致して起こります。この花粉などのアレルギーの元になる物質が体内に入ると、体を守る免疫機能が過剰に働き、肥満細胞からヒスタミンが放出されます。これがアレルギー反応を起こして目のかゆみ、粘膜の充血、流涙、くしゃみ、鼻水などの症状が出ます。

花粉症に使用される市販の薬は内服薬、点鼻薬、点眼薬がありますが、その主な成分としては次のようなものがあります。

○抗ヒスタミン薬

(マレイン酸クロルフェニラミンなど)

肥満細胞から遊離されるヒスタミンが、神経や血管に刺激を与えないようにする作用があり、内服薬、点鼻薬、点眼薬に含まれています。鼻

の場合には鼻水やくしゃみ、目の場合にはかゆみや涙目に効果的です。即効性がありますが、眠気が起こることがあります。

○血管収縮薬

(塩酸ナファゾリンなど)

粘膜の血管を収縮させる作用があり、鼻の場合は鼻の粘膜の腫れを除いて鼻づまりを解消します。目の場合は充血を抑えます。

○遊離抑制薬

(クロモグリク酸ナトリウム)

花粉が体に入ってきたとき、肥満細胞からヒスタミンなどの伝達物質が遊離するのを抑えます。

○抗コリン薬

鼻水の分泌を抑えます。

○抗炎症薬

粘膜などの炎症を抑えます。

◇ ◇ ◇

薬を選ぶときは、症状の強さやタイプによって使い分けることが大切です。軽いときは、遊離抑制薬の

入った薬、鼻水を抑えるには抗コリン薬、目の充血、鼻づまりには血管収縮薬というように、適切な薬を選びましょう。

また、点鼻薬は鼻の粘膜に直接吹き付けるので、内服薬より眠気などが軽く済みますが、1日に何度も使うのは避けてください。

普段の生活においては、晴れた日や少しでも風のある日は窓を締め切ってください。洗濯物や布団は風の少ない日を選んで干し、取り入れるときはよくはたき、花粉を落としましょう。また、床は湿らせたぞうきんで花粉などをふき取るようにしましょう。加湿器を使って部屋の中を乾燥させないことも有効です。

アレルギーは花粉だけでなく、ハウスダストやダニ、建材などによっても起きますので、花粉症かどうかは、血液検査や皮膚テストなどで、原因物質となるアレルゲンを特定することも大切です。