美楽 医療講座 138回

花粉症の薬

―春の訪れとともに毎年悩まされる花粉症。その症状を和らげるための薬選びのコツを知る

昨年末発表の2020年春の花粉飛散予測によるとスギ花粉の飛散開始は、東京、福岡など早いところでは2月10日あたりと見られている。これは例年並み。花粉飛散量は、九州から関東甲信までは例年より少ない見込みで、特に九州は非常に少ない。毎年花粉症に悩まされている人はほっと胸をなでおろしたことだろう。

とはいえ、花粉症対策はしっかり行いたい。花粉症治療の第一人者、日本医科大学耳鼻咽喉科・頭頸部外科部長の大久保公裕先生によれば、花粉症治療のポイントは「鼻がムズムズし始めた時に行う」こと。対策が遅れれば、それだけつらい期間を過ごすことになるそうだ。また、現在は花粉症治療の薬も複数あり、どれを選ぶかが重要になってくるとのこと。今年こそ花粉症で苦しみたくない人のために、知っておくべき知識を大久保医師に聞いた。

日本医科大学耳鼻咽喉科
頭頸部外科部長
大久保 公裕

1959年9月生まれ。84年、日本医科大学卒業。88年、同大学院耳鼻咽喉科卒業。89～91年、アメリカ国立衛生研究所留学。日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー学会理事、日本アレルギー学会理事、日本耳鼻咽喉科学会代議員など学会活動に従事。著書に、『あなたの知らない花粉症の治し方』（暮しの手帖社）、『ササッとわかる最新「花粉症」治療法』（講談社）など多数。

日本医科大学附属病院
TEL.03-3822-2131（代）
〒113-8602 東京都文京区千駄木1-1-5

Q1 一昨年4月にこれまでにない花粉症の治療薬が発売されたと聞きました。どういったものになるのでしょうか？

A 久光製薬から発売された経皮吸収型アレルギー性鼻炎治療薬で、商品名は「アレサガテープ（一般名：エメダスチンフマル酸塩貼付剤）」です。花粉症の治療で最もよく使われている薬が抗ヒスタミン薬ですが、これまでは飲む薬（経口薬）や点鼻薬しかありませんでした。アレサガテープは、世界で初めての貼るタイプの抗ヒスタミン薬になります。

1日1回の貼るタイプで、血中薬物濃度を24時間維持し効果を持続させます。だから、薬の飛散量が増える時間帯に薬の効果が薄れてきた、ということがありません。また、食事による使用のタイミングの制限もありません。飲み薬を使いづらい高齢者、1日複数回の服薬を忘れてしまう人に向いています。朝にアレルギー症状が出やすい人は、夜から貼って朝に備えるという使い方もできます。副作用が少ないのも利点。ただし、医師から「飲み薬にしますか？貼り薬にしますか？」と提案されることは現状では少なく、貼り薬の存在を知らない人も珍しくない。治療の選択肢が増えたことは大きいので、多くの患者さんにアレサガテープの存在を知ってもらいたいと思います。

貼るタイプの花粉症薬のイメージ

Q2 貼るタイプの抗ヒスタミン薬は、子どもにも使えますか？子どもが飲み薬を嫌うため、可能であれば使いたいです。

A 現在、承認が下りているのは、成人のみになります。今後、臨床試験が行われる見通しです。

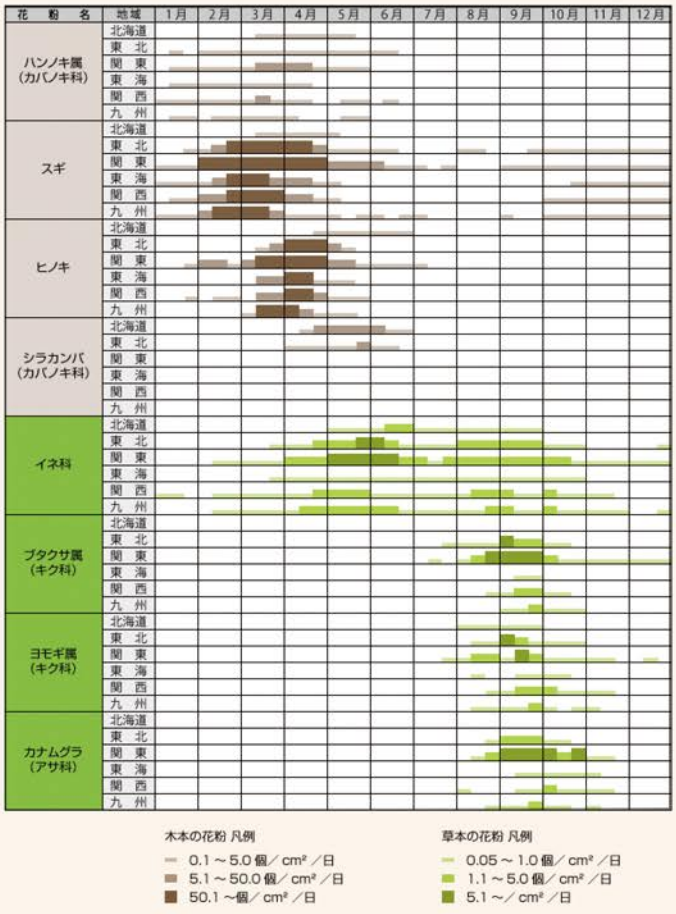
Q3 重症花粉症患者に対する薬も承認されたそうですが…。

A 「ゾレア」（一般名オマリズマブ／製薬会社「ノバルティスファーマ」）です。アレルギー反応に関与するIgEに直接結合しその作用を阻害する薬で、効果が出るまでに1週間ほどかかりますが、従来薬が効かなかった重症患者さんにも効果があります。2週あるいは4週間に1回皮下注射となります。

もともとは気管支喘息や特発性の慢性蕁麻疹の薬であり、それが重症花粉症に追加承認された形です。高額な薬のため、いく

花粉カレンダー

花粉症の原因となる花粉はスギやヒノキなど約60種類。スギ花粉の飛散は春がピークですが、夏や秋に花粉が飛散する植物もあります。毎年決まった時期に鼻水やくしゃみなどの症状が出る人は、その時期が何か特定の植物の花粉飛散時期と重なっていないかご確認ください。



出典：鼻アレルギー診療ガイドライン作成委員会

つかの要件を満たした施設でしか処方できず、またこの薬の使用が認められる患者さんも限られます。花粉症は従来薬でも適切に処方すれば効き目が高いですから、ゾレアを本当に必要とする患者さんは数％程度と見ています。

Q4 花粉症の薬を使いだすタイミングとして、知っておくべきことはなんでしょうか？

A 鼻がムズムズし始めたらすぐに薬を飲み始めてください。初期療法をしっかり始めることが非常に重要です。花粉の飛散量がピークに達してから、では遅いのです。

花粉症の飲み薬は、主に４タイプ

タイプ	効果効能	効くまでの時間
第２世代抗ヒスタミン薬	クシャミ・鼻水に効く	比較的早く効く
抗ロイコトリエン薬	鼻詰まりに効く	1～2週間程度かかる
ケミカルメディエーター遊離抑制薬	クシャミ・鼻水・鼻詰まりに効く	1～2週間程度かかる
Th2サイトカイン阻害薬やステロイド薬	全般的に効く薬	比較的早く効く（長期投与は出来ない）

Q5 花粉症の薬を飲んでも、あまり効果を感じません。薬でなんとかするのは不可能だと、あきらめています。

A 「薬は飲んでいるけど、効果があまりない」という話をよく聞きます。しかし私から見れば、自分に合った薬を飲んでいない人が大半。花粉症にはさまざまな薬があります。そして、すべての人が同じ症状ではありません。数ある薬の中から、自分が最もつらいと思っている症状に合ったものを選ばなければならないのです。

花粉症の薬には、飲み薬、点鼻薬、点眼薬があります。飲み薬は、大きく４つのタイプに分けられます。「クシャミ・鼻水に効く薬＝第２世代抗ヒスタミン薬」「鼻詰まりに効く薬＝抗ロイコトリエン薬」「クシャミ・鼻水・鼻詰まりに効く薬＝ケミカルメディエーター遊離抑制薬」「全般的に効く薬＝Ｔｈ２サイトカイン阻害薬やステロイド薬」です。それぞれ効果が現われるまでにかかる時間も異なり、第２世代抗ヒスタミン薬は比較的早く効きますが、抗ロイコトリエン薬、ケミカルメディエーター遊離抑制薬、Ｔｈ２サイトカイン阻害薬は効果が現われるまで１～２週間程度かかります。また、ステロイド薬は比較的早く効く薬であるものの、副作用の心配があり長期投与はできません。

Q6 それだけ薬の種類があると、どれを選んでいいか分かりません。

A 花粉症は、適切な薬を選べれば症状を日常生活に支障がないレベルまで軽減できます。そしてこれは、花粉症治療に詳しい耳鼻咽喉科医でないと難しい。専門医以外ではなかなか適切な薬を選べないのです。一般の方が自分で選ぶことがいかに困難であるかが分かるでしょう。

花粉症は、「どんな症状があるか」だけでは的確に診断できないのです。どういう時にどんな症状が出るか？どういうつらさがあるか？花粉症だと思って「でも薬が効かないのです」と訴えてきた患者さんの中には、「いま本人が最もつらいと思っている症状は、風邪によるものだった」という人もいるのです。

適切な薬選びが重要であることは、「インペアード・パフォーマンス」の観点からも言えることです。

Q7 インペアード・パフォーマンスとはどういうものでしょうか？

A これは、集中力や判断力が落ち、作業効率が低下することを指します。花粉症の薬で最もよく使われるのは、抗ヒスタミン薬です。この薬には副作用として、眠気、

だるさ、喉の渇きが見られます。ヒスタミンは鼻や皮膚でアレルギー反応を引き起こす一方で、脳内では目が覚めている状態を維持し、学習能力を高め、運動量を増加させます。抗ヒスタミン薬でこれらの“プラスの成分”も抑制してしまうため、集中力、判断力、作業効率の低下を招いてしまうのです。

抗ヒスタミン薬は、場合によっては交通事故の原因になり、死亡事故に至るリスクも。花粉症治療に力を入れる耳鼻咽喉科医は、インペアード・パフォーマンスも考えたうえで、その患者に最も適した薬を処方します。抗ヒスタミン薬にはインペアード・パフォーマンスを起こしにくい薬もありますから…。だからこそ、前述の通り、花粉症治療に詳しい耳鼻咽喉科医を受診した方がいいのです。

Q8 花粉症の市販薬はやはり効き目は悪いのでしょうか？

A ごく軽症であれば、効果があるでしょう。ところがある調査では、花粉症のほとんどの人は市販薬では効かないレベルという結果が出ています。また、抗ヒスタミン薬の中には、「アレジオン」や「アレグラ」のように、医療用から一般用に切り替わり、薬局・ドラッグストアでも購入できるようになった薬もあります。これらの薬は成分量が同じまま処方薬として出されているので、これらのタイプを市販薬で手に入れるなら、処方薬の方がかなり金額を抑えられますし、正しい使用法を指導してもらえます。

Q9 薬が効かないと思ったら、何をチェックすべきですか？

A すでに述べている通り、①自分の症状に効く薬を選んでいるか②薬の使い方を間違えていないかどうかがポイント。たとえば鼻噴霧スプレーは「症状がひどい時」だけに使うのではなく、毎日、決められた回数を使うものです。なお市販の鼻炎用のスプレーと、花粉症治療として処方される鼻噴霧スプレーを混同している人がいますが、それは間違い。これら2つの薬はまったくの別物で、市販の鼻炎用スプレーは血管収縮薬であるため、長期的に使うと、かえって鼻詰まりがひどくなります。

チェックすべき項目の③は本当に花粉症であるか？風邪を花粉症に併発したために症状が悪化した人もいれば、スギ花粉症ではない別のアレルギー性鼻炎の人もいます。アレルギー性鼻炎を引き起こすアレルゲンはさまざまあり、ダニなどのハウスダストで症状が出ている人も。アレルギー性鼻炎を積極的に診ている耳鼻咽喉科を受診した方がいいでしょう。

「初期療法をしっかりやること」の大切さを最初の方の項目で述べましたが、花粉症の薬の飲み始めが遅くなったために、症状を十分に抑えきれないケースもあります（④）。抗ヒスタミン薬は比較的早い段階で効果を発揮しますが、抗ロイコトリエン薬などは効果が出るまで1～2週間かかるからです。

薬が効かないと思った時のチェックポイント

①自分の症状に効く薬を選んでいるか？
②薬の使い方を間違えていないか？
③本当に花粉症であるか？
④花粉症の薬の飲み始めが遅かったのではないか？

Q10 花粉症の免疫療法について教えてください。

A 免疫療法は、アレルギー物質を舌下投与や皮下投与する治療法。花粉症の症状が強く、年代が若めであれば、検討してみるのも一つの手でしょう。

免疫療法は100％の人に効くわけではない、と言われてきました。しかしスギ花粉の舌下錠が登場してから、ほぼ100％の人に何らかの効果が得られるようになりました（以前はスギ花粉舌下エキスだった）。もちろん効き目の高さは人によってそれぞれですが、やらなかった時よりは楽になるでしょう。ただし、治療期間はだい

たい2～3年で、毎日、薬を服用しなければなりません。途中で挫折しないためには、免疫療法を始めるのだという覚悟が必要です。

Q11 花粉症にセルフケアも必要でしょうか？

A もちろんです。花粉を体内に取り込まないようにするセルフケアは、花粉症対策の基本です。具体的には、「窓やドアを閉める」「洗濯物や布団は外に出さない」「帽子、マスク、眼鏡、花粉が付着しにくい凹凸のない素材の衣服を着る」「外出先から戻った時は、玄関で衣服や髪についた花粉を払ってから屋内に入る」「帰宅後はうがいと洗顔を行う」「自律神経である交感神経と副交感神経の調節に努める」になります。自律神経の調節では、脈拍が軽く上がる運動がいい。乾布摩擦などもいいです。副交感神経が過剰になると鼻水などの分泌が促され、血管の収縮や緊張が緩み、花粉症の症状が強く出がち。軽い運動や乾布摩擦などは、副交感神経が過剰になるのを防ぐことができます。

花粉症対策

- 窓やドアを閉める
- 洗濯物や布団は外に出さない
- 帽子、マスク、眼鏡、花粉が付着しにくい凹凸のない素材の衣服を着る
- 外出先から戻った時は、玄関で衣服や髪についた花粉を払ってから屋内に入る
- 帰宅後はうがいと洗顔を行う
- 自律神経である交感神経と副交感神経の調節に努める

MASASHI SADA'S ANALECTS
さだ語録
あなたの心は元気ですか？

奇跡は常に僕の隣を歩いている

さだまさし

両親を選んでその家庭に生まれたことも既に奇跡であり、
まったく離れた街で、別々の年に、
全然違う環境に生まれた別々の命がそれぞれの故郷から
遠く離れた街で出会う。
それがたまたま恋に落ち、同じ道を歩き始めることは
奇跡を超えるとすら思う。
命は忽然と僕に顕れたのではない。
僕の両親のそれぞれに両親がある。
父の父にも父があり、母の母にも母がある。
大袈裟に言うなら、人類が生まれて以来、
この末のほんのささやかな奇跡として僕の命が生まれた。
こう思うことで、辛いとき、
苦しいときの心の粘りが変わる、と思うのだ。
奇跡は常に僕の隣を歩いている。

『さだ語録』
（セブン＆アイ出版）
630円（税別）
※セブン＆アイグループ限定発売中