

早めの花粉症対策をしよう

花粉症に悩まされる時期が近づいてきました。スギ・ヒノキなどの樹木は春中心ですが、イネ科は初夏、キク科は真夏から秋口に飛散しています。花粉症は予防をしておくことで症状がひどくならないといわれています。



花粉症の治療法

花粉症の治療は、他の鼻や目のアレルギーの治療と基本的には同じですが、急激に花粉にさらされるため、急性の強い症状への配慮も必要となります。治療法を大きく分けると、症状を軽減する対処療法と根本的に治す根治療法の2つがあります。

- 対処療法**
- ・内服薬による全身療法
 - ・点眼・点鼻薬などによる局所療法
 - ・鼻粘膜への手術療法

抗ヒスタミン薬、化学伝達物質遊離抑制薬、ロイコトリエン拮抗薬などの内服や点眼・点鼻・ステロイド薬の点眼・点鼻などが組み合わせられます。

鼻の症状ではくしゃみ、鼻汁が強い症状の場合は第2世代抗ヒスタミン薬が多く使われます。鼻閉が症状の主体の場合はロイコトリエン拮抗薬がよい適応となります。度の症状も中等以上になった場合は主として鼻噴霧用ステロイド薬がもちいられます。より鼻づまりが強い場合は点鼻用血管収縮薬や時に内服用のステロイド薬を使う場合があります。この内服ステロイド薬は2週間を目途として使用します。

眼の症状に対しては抗ヒスタミン薬の点眼液、化学伝達物質遊離抑制薬の点眼液が主体となりますが、症状の強い場合にはステロイド点眼液を使用することがあります。この場合には眼圧の上昇に注意が必要です。

現在、アレルギー治療薬の使用法として花粉飛散開始とともに薬剤の投与を始める初期治療が一般的であり、季節が始まって症状が出現してから薬剤を服用し始めるより効果が高いことが分かっています。血管収縮薬は使いすぎると血管が薬剤に反応しなくなり逆に拡張し続けるため鼻閉がひどくなることもあり、注意が必要です。市販薬の点鼻薬にも含まれていますので注意して使用しましょう。

- 根治療法**
- ・原因抗原(花粉など)の除去と回避
 - ・減感作療法(抗原特異的免疫療法)

減感作療法は抗原特異的な免疫療法とも呼ばれ、花粉の抽出液の濃度を少しずつ上げ注射して、体を花粉に慣らす方法です。週に1~2回の注射からはじめ、2週間に1回を2か月、そのあと1か月に1回の注射となり、2年以上続けます。約60%の方に効果が持続しています。

舌下減感作療法



「舌下減感作療法」は減感作療法の一つで「通院が週に何回も必要」「注射をしなくてはならない」という2点を改善したのが、日本医科大学付属病院耳鼻咽喉科で行われている「舌下減感作療法」です。

この療法はスギ花粉のエキスを舌下から体に吸収させます。パン片を舌下に置いて、そのパン片にスギ花粉のエキスを垂らし、2分間じっと待った後、飲み込んでしまえば1日1回の投与は終了です。治療は自宅で開始3週間は連続して投与し、それ以降は週に1~2回。さらに2~3週間に1回と間隔を広げていき、2年間続けます。通院は1か月に1回。2年を必要とする治療ですが、早い人では、投与開始3週間で効果があらわれる人もいます。