

<花粉シーズン到来！>

今年も花粉シーズンがやって来ました。昨年ほどではないものの、今年も平年の2~3倍飛散する大量飛散年との予想でした。実際スギもヒノキも例年よりも早く飛散開始し、急激にピークを迎えたため、昨年よりも辛い症状を訴えて来られる方々が多かった印象です。ヒノキは4月末頃で終息する見込み、もうしばらくのご辛抱です。



<花粉症の主な症状>

アレルギー性鼻炎全般に、有名な三大症状は「くしゃみ・鼻水・鼻づまり」です。花粉症（＝花粉によるアレルギー性鼻炎）の場合は、眼や耳が痒くなる、皮膚が痒くなる、皮膚が荒れるなどの症状が加わる方もあります。シーズンの初発症状は風邪と区別が付かないほどの微熱やだるさ、喉の痛み、咳などが出る方もいらっしゃいます。今年はインフルエンザやコロナが流行しており、紛らわしいですね。

花粉症を疑った方には、まず「鼻汁好酸球検査」を実施しています。これは鼻水をごく少量採取し、アレルギー性鼻炎の方に見られる「好酸球」という血液細胞が顕微鏡下で認められるかを確認する検査です。「好酸球」が見られたら「アレルギー性鼻炎」と診断します。今の季節で急に症状が出てきた場合は「花粉症（2月～4月

はスギ、3～5月はヒノキ）」を最も疑います。正確には血液検査で何のアレルギーを持っているか確認して確定診断となります。

<症状に合わせて薬剤を選択します>

●鼻水・くしゃみ・かゆみ

アレルギー性鼻炎の鼻水は、主に「水っぱな」です。一日中垂れて止まらない、水道の蛇口をひねった様だ、と訴える方もいるほど。一旦出始めると止まらないくしゃみ、鼻や目・皮膚のかゆみも辛いですね。

鼻水・くしゃみ・かゆみを止めるために使用する主な薬剤は「抗ヒスタミン剤」です。市販薬にも多くの種類が販売されています。一般的に効き目が強いものは眠気が出やすく、眠気を抑えたものは効果が弱めです。重症度と生活スタイルにあわせて、ちょうど良い薬剤を選びます。抗ヒスタミン剤を弱めにして眠気を抑えつつ、漢方薬（小青竜湯）や点鼻薬（ステロイド点鼻液）を合わせて効果を増強させる方法や、朝弱めの抗ヒスタミン剤を内服して夜は強めのものを使うという方法もあります。

●鼻づまり

主に鼻の中にある「下鼻甲介（かびこうかい）」という大きな突起が腫れることで鼻づまりが起こります。ひどい症状の方だと、両鼻に栓をしたように完全に詰まっている場合があります。昼間は起きているので呼吸できても、夜横になると完全に詰まって寝られないという方も多くいらっしゃいます。横になると重力や自律神経の影響で、鼻が充血して粘膜が腫れ、起きているときよりも詰まりやすくなります。

鼻づまりに有効な薬剤は、前述の漢方薬（小青竜湯）やステロイド点鼻液、そして「抗ロイコトリエン剤」と呼ばれる薬剤です。抗

ロイコトリエン剤は眠気が出ません。抗ヒスタミン剤ほどの即効性はありませんが、継続することでじわじわ効果を発揮します。喘息の予防や治療にも用いられる薬剤です。

全ての薬剤を組み合わせても鼻づまりが改善しない場合は、下鼻甲介を薬剤で焼灼し、粘膜を縮めて鼻を通りやすくする「トリクロール酢酸による鼻粘膜焼灼術」を行います。効果は2年ほど持続します（個人差があります）。気になる方はスタッフにお声がけください。ホームページにも詳細を記載しています。



*ステロイド点鼻液について

「ステロイドは怖い」というイメージを持つ方もいらっしゃいますが、本来ステロイドは自分の体の中で作られている抗ストレスホルモンです。非常に強い抗炎症作用があり、アレルギーに対してはとても効果的な薬剤です。点鼻液は鼻のみに使用するため、血液中にほとんど入らず安全です。このため2歳から使用出来、妊婦さん・授乳婦さんでも使えます。鼻が詰まったときだけ使うのではなく、毎日継続することで効果を発揮し、重症化を防ぎます。

*市販点鼻（血管収縮剤）について

多くの市販点鼻薬は血管収縮剤が入っています。点鼻直後から鼻が通るのでつい使いがちですが、1日に何度も使用したり長期に渡って使用すると、下鼻甲介がかえって腫れ上がり、鼻づまりがひどくなる副作用が起こります。使用する場合は就寝前のみに限るなど、気を付けて使いましょう。

●咳

アレルギーによる咳を「アトピー咳嗽」と呼びます。花粉の時期は特に「のどがイガイガかゆくなり咳が止まらない」という症状の方が増えます。かゆみがメインなので「抗ヒスタミン剤」で咳が楽になります。鼻水を止める時よりもやや強めのお薬の方が効果的です。それでも止まらない咳の方には、ごく短期間の内服ステロイドを併用することがあります。

体質によって咳喘息や気管支喘息を合併する方もいます。その場合は吸入ステロイド・気管支拡張剤を併用します。

<花粉症重症化ゼロ作戦>

日本耳鼻咽喉科学会が今年から始めた、花粉症を含むアレルギー性鼻炎に対する啓発活動「花粉症重症化ゼロ作戦」というものがあります。2030年までに花粉症重症化をゼロにするという目標が掲げられています。WEBサイトには様々な記載がありますので、是非覗いてみてください（右のQRコードからどうぞ）。



<舌下免疫療法>

スギとダニに対して、それぞれのエキスを毎日4年ほど内服することで、アレルギーを起こしにくい体質に変えていく根治療法です。薬を飲みたくない方、色んな薬を使ったけど効果を感じなかった方にお勧めです。昨年スギ花粉が多かった影響で、現在スギエキスが品薄の状態ですが、順番待ちをして頂きながら入荷次第スタートできるようにしています。ご興味のある方はスタッフにお声がけください。詳細をご説明いたします。

