



大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



第33号

平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

さて、今月は花粉症について。そろそろ、スギ・ヒノキ花粉のピーク時期です。

近畿は、昨年に比べて飛散数が非常に多いと予想されており（290%）、皆さんも花粉対策や治療などを受けておられる方も多いのではないのでしょうか。花粉症は死に至る病気ではありませんが、自然に治るということは少なく、難治性であり、かつ長期にわたって服用する通常の治療薬の副作用に対する不安などがあると思います。

そこで、今回の特集は、花粉症治療の上手な受け方や、最新治療の情報、民間医療などの内容です。氾濫する情報に惑わされず、快適に日常生活をおくれる手助けになれば幸いです。

花粉症の治療

対症療法と根治療法があります。

約5～6割の人がほとんど花粉症の症状がなく暮らすことが可能です。

対症療法

● 鼻づまり

- 抗ロイコトリエン薬
- 鼻噴霧用ステロイド薬

くしゃみ、鼻汁

- 抗ヒスタミン薬
- 化学伝達物質遊離抑制薬

より鼻づまりが強い

- 点鼻用血管収縮薬
- 経口ステロイド薬



1) 対症療法

- ・ 点眼薬、点鼻薬などによる局所療法
- ・ 内服薬などによる全身療法
- ・ レーザーなどによる手術療法



2) 根治療法

- ・ 舌下免疫療法
- ・ 原因抗原(花粉など)の除去と回避
- ・ アレルゲン免疫療法(減感作療法)



これらの薬剤を症状に合わせ上手に使い分ければ、花粉の多い年でも約5～6割の患者さんが大きな副作用もなく、花粉症の症状がほとんど出現せずに、過ごせることがわかっています。また、花粉の飛び始め直後から治療を開始する「初期療法」が有効です。症状がひどくなるまでがまんせずに、早めに治療することが肝心です。また、自分の症状や、投薬方法、回数、副作用などを考慮し、医師とよく相談

して処方してもらいましょう。そして、自分に合った薬は覚えておき、翌年度の参考にすると、より早く快適な生活が送れるはずですよ。

では、花粉症のレーザー治療はどのようなのでしょうか？ これは、鼻の中のアレルギー反応を起こす粘膜をレーザーで焼くことにより、症状（鼻水、鼻づまり、くしゃみ）を緩和、改善させる対処療法です。ただし、鼻以外の症状（目のかゆみなど）には効果ありません。個人差もあるようで、望みの効果が得られないこともあります。また、効果は一生続きません（1～2年ぐらい）。しかし、レーザー治療は何度でも受けることができるので、再度施術できます。健康保険も適応ですし、以前に比べ金額も手頃になりました。術中・術後の痛みの緩和も向上してきたので、花粉症対策の一つとして考えてもいいかもしれません。

根治療法



新しい免疫療法（舌下免疫療法）

スギ花粉症の舌下免疫療法が、一般的に使用できるようになりました。（保険適応）

☞治療対象者は？……スギ抗体陽性（血液検査）で、12歳以上であれば、ご高齢の方も治療が受けられます。（ただし、スギ花粉以外の花粉症の人、妊婦や重症な喘息、がんや免疫系の治療の人などは適応外です。）

医師とよくご相談ください。

☞治療方法は？……舌の下にスギ花粉を含むエキス（甘くて酸っぱい）を滴下し、2分間保持、その後飲み込みます。最初の2週間で量を増やし、3週目からは同量を毎日舌下投与します。

☞治療期間は？……自宅での治療で、毎日続けて2年～5年の長期治療。（月1回の受診は必要）

☞治療効果は？……鼻だけでなく目にも効きます。100%の治療ではありませんが、70%以上の改善がみられていますので、期待しながら、完全はないことを理解し、体質改善や花粉症の内服薬を軽減する目的で行うと良いようです。

花粉のシーズンが終わり、5月～11月に開始するのがいいと言われています。興味があり、理解して、続ける自信のある方には来シーズン目指し開始するのもいいかもしれません。

民間医療



民間医療は、その多くはメカニズムが科学的には検証されていないものと考えられています。内容は多彩で、頻度の高い物から、漢方（医師の処方によらない）、甜茶、鼻スチーム療法、鼻内洗浄、クロレラ、などありますが、最近の調査ではヨーグルト、乳酸菌剤、アロマ療法、サプリメントの増加も目立ちます。確かにストレスの改善がはかられ、体への有害成分が含まれていなければ、民間医療に問題はないかもしれません。しかし、派手な宣伝に惑わされ、有用性の低い品物に高額な費用を使っているケースも少なくありません。

花粉症の治療には現在いろいろな特徴を持った薬剤があり、それぞれの症状に合わせて医師から処方できるようになっています。眠気や口渇が生じやすい方には、このような副作用の出現が非常に少ない薬剤もあります。花粉症の有効な治療へのなよりの近道は、ご自身の症状、特にどんな症状に困っているのかを医師に相談し、治療法について医師から十分な説明を受け、症状に合わせた治療を受けることです。

