

平成 23 年 2 月 1 日

最近、くしゃみ、鼻水、鼻づまりにお困りではありませんか？  
このような症状は日常生活に影響するだけでなく、車の運転など集中が必要な場面では一大事になりかねません。



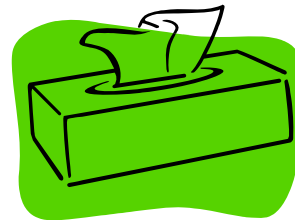
今回は、「アレルギー性鼻炎」についてお話をしたいと思います。

### ● アレルギー性鼻炎とは？

アレルギーの原因になる物質（花粉、ほこりなど：アレルゲン）によって免疫（体を守る）反応が過剰に引き起こされた状態です。これが鼻で起こったものがアレルギー性鼻炎です。

### ● どんな症状なの？

症状としては、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどがあり、患者さんによってどの症状が主になるかは異なります。



### ● どのようなお薬があるの？

アレルギー性鼻炎には、いくつかの種類のお薬があり、それぞれ特徴が異なります。下表に主なものをまとめました。

抗ヒスタミン薬	第一世代	ポラミン、ペリアクチン、ベナ など
	第二世代	アレグラ、アレロック、ザイガル など
抗ロイコトリエン薬		オノン、シグレア、キプレス など
ケミカルメディエーター遊離抑制薬		ケナス、リザベン など
点鼻用ステロイド		アラミスト、ナゾネックス など

#### ●抗ヒスタミン薬

- ・第一世代：くしゃみ、鼻水に効果が高い。効き始めが早いですが眠気などが多い
- ・第二世代：くしゃみ、鼻水に効果が高い。眠気などが少ないが効き始めが遅い

#### ●抗ロイコトリエン薬

抗ヒスタミンと比較して鼻づまりにより効果的

#### ●ケミカルメディエーター遊離抑制薬

すでに起こっている鼻炎には効果がなく、予防的に使うお薬

#### ●点鼻用ステロイド

鼻に挿して噴霧するお薬で、くしゃみ、鼻水、鼻づまりいずれにも効果がある

### ● 薬で気をつけないといけないことってありますか？

抗ヒスタミン薬には眠気をともなうお薬が多いので、自動車の運転などの危険を伴う機械の操作には十分な注意が必要です。最近では眠気の少ない薬もあるので、運転などの危険を伴う作業の多い方は医師・薬剤師にご相談下さい。

### ●市販のお薬に関する注意

市販の点鼻薬のなかには、鼻の血管を収縮させて鼻の充血を改善するもの（パブロン点鼻®：大正製薬など）があります。しかし、これらのお薬を長期間使用すると逆に血管を拡張してしまい、鼻炎が悪化してしまう場合がありますので、鼻炎が長引く場合には医師の診察を受けましょう。

### ●アレルギー性鼻炎を改善する生活習慣

アレルギーの原因は人それぞれで異なります。自分のアレルギーの原因をしっかりと理解し、それに応じた生活習慣の改善も大切な治療の一つです。下記にそれぞれの原因に応じて改善できる生活習慣をまとめました。

#### ◆原因がダニの場合

- ・寝具類に防ダニカバーを使用し、部屋の湿気を取る（湿度 50%以下を目安に）
- ・こまめに掃除をする

#### ◆原因が花粉の場合

- ・花粉が多い時期は外出を避け、窓を開けない
- ・寝具や洗濯物を外に干さない
- ・外出時にはマスク、眼鏡を着用する
- ・花粉飛散日やその年の総飛散花粉数の予測を元に早めの初期療法（薬の予防的な服用など）を開始する



### ●最後に

アレルギー性鼻炎には、発症してからの治療法も、発症前に出来る予防法も多くあります。自分の鼻炎の原因をよく理解して日頃からその対処を心がけ、健康な生活を送るようにしましょう。

〈参考〉

- ・「調剤と情報」2008. 1
- ・「治療」2006. 2
- ・今日の治療指針 2010
- ・「月刊薬事」2010. 5

