

## 花粉症の市販薬の選び方 ～症状にあった市販薬を選びましょう～ 薬剤科 高橋陽太

免疫は、細菌やウイルスのほか、ダニ、花粉など普段私たちの身体の中に無いものが侵入してきた際にそれを異物として認識して攻撃し、排除する仕組みのことです。

免疫は自分の身体を守るための反応ですが、異物を攻撃する際に自分の身体も傷つけてしまうことをアレルギー反応と呼び、花粉症もその一つです。

吸い込んだ花粉が鼻の粘膜に取りつくと、それを攻撃するためにヒスタミンが放出され、花粉を洗い流すための鼻水やくしゃみ、花粉を中に入れないための鼻づまりといった症状を引き起こします。

花粉症は症状がまだ軽い場合は市販薬で十分に効果を得ることができます。現在では、抗ヒスタミン薬が一般的に用いられていますが、血管収縮薬やステロイドなどを主な成分とする点鼻薬など様々なものがありますので、抑えたい症状や使うタイミングなどを考えながら、薬を選ぶことが大切です。

抗ヒスタミン薬はヒスタミンの働きをブロックして、鼻水やくしゃみ、鼻づまりといった症状を改善する薬で、第一世代、第二世代という2種類があり、それぞれ効き方に違いがあります。

第一世代の抗ヒスタミン薬は、眠気や口の渇きといった副作用が出ることもありますが、症状を抑えるためには何よりも効き目が肝心という場合に用いられます。就寝前に服用すれば眠気は気になりませんし、熟睡することで自律神経が整えられ、翌朝の症状が軽くなる場合もあります。

他方、第二世代の抗ヒスタミン薬は、効き目よりも、眠気や口の渇きといった副作用を避けたい場合に用いられます。また、原因物質のヒスタミンを放出させない働きもあるため、花粉の飛散を感じたり、症状が重くなる前から服用すると効果的です。

点鼻薬も鼻水・鼻づまり・くしゃみの症状改善に用います。特に血管収縮薬が含まれているものは、腫れた粘膜を収縮させて症状を改善する働きがあるので、重い鼻づまりを解消したい時に効果的です。また、ステロイドが含まれているものは、鼻の中の炎症を起こす細胞やヒスタミンを放出する細胞を減らす働きがあるため、つらい症状を元から改善したい場合に有効です。

また、目のかゆみが強い時には、人工涙液や点眼薬を使うことで症状を緩和できます。点眼薬だけでは効果が十分でない場合には、内服薬を併用すると効果的です。

なお、薬は用法・用量を守って使用していただき、症状が改善しない場合は医療機関を受診しましょう。

### 健康講座開催のお知らせ

と き	3月14日(水)午後2時から
と ころ	丸広百貨店東松山店 3階文化教室
定 員	25人(申込順)
内 容	薬との上手なつきあい方
講 師	清水絵美子(市民病院薬剤科 薬剤師)
申込み・問合せ	市民病院管理課 ☎24-61111 ☒22-0887