

4) あなたの薬の使い方は間違っていますか？

三重中央医療センター 耳鼻咽喉科 伊藤由紀子

はじめに

花粉症の治療には、原因となる花粉の除去と回避、内服薬や点鼻薬などの薬物療法、体質を改善するアレルギー免疫療法、重症例に対する手術療法、その他民間療法としてのサプリメントなどがある。今回は内服薬や点鼻薬などの正しい使いかたについて述べ、誤った使い方によるデメリットについて述べたい。

シーズン初期から治療を開始

スギ花粉症を例にあげると、最も大切なことはシーズン初期から治療を開始することである。花粉が少量飛びはじめた頃、まだ症状が出ない時期から治療を開始することを初期療法と称して広く行われる。早期に治療を開始すれば、シーズン中薬に過ごせるが、症状が強くなってから治療を受けるとなかなか症状が改善しがたい。今年はいつ頃から花粉が飛びはじめるのかという情報は欠かせないので、かかりつけの医院や病院、ネット上でその地方の飛散開始時期をチェックし、花粉シーズンに対する準備を行うとともに早期の受診が望ましい。初期療法といっても、初期だけ薬を使えばよいというわけではないので注意を要する。

自分にあった薬を選び、指示どおり使用し続ける。

内服薬はおもにくしゃみ・鼻汁を抑える薬、鼻閉を改善する薬があり、それぞれの症状に応じて最も適切な薬が選ばれる。家族や友人の薬を借りて服用しても、症状がよくなる場合や副作用が出てしまうこともあるので注意したい。また症状が少し良くなって薬を自己判断で中止すると、スギ花粉がまた大量に飛んだ時激しい症状に見舞われるので、シーズン中は薬を継続して使用する。スギに引き続き3月後半から4月にヒノキ花粉が飛散するが、スギ花粉に反応する人の約7割はヒノキ花粉にも反応するとされている。ヒノキ花粉は最近増加傾向にあり、スギよりもヒノキ花粉の飛散時期のほうが強い症状が出る例もあるので、指示どおりに薬を続けることが大切である。以前の抗ヒスタミン剤はかなり眠気を伴う薬が多かったが、最近ではほとんど眠気を感じない薬が開発されている。特に運転に従事する場合は眠気の副作用に十分注意する必要がある。たとえ眠気を自覚しなくても、運転中の急ブレーキなど反射運動能力の低下がおこる恐れがある。

最近ではステロイド点鼻薬を初期療法として早期から使うケースが増えている。

ステロイド剤は炎症を抑える作用が非常に強く、花粉に対するアレルギー反応によって花粘膜に炎症を引き起こす細胞がたくさん出てくるのを抑える作用がある。内服薬や注射では、体のホルモン系を障害して免疫機能を弱く変化させる副作用があるので控えたい。全身のむくみやだるさ、生理不順はしばしばみられる。ステロイド点鼻

薬にはこのような副作用はなく安全性が高いので、最近では初期療法として点鼻ステロイド剤を使用し始め、シーズン中も継続して鼻粘膜の腫れを予防することが推奨されている。毎日同じ時間帯に決められた回数で使用する。症状によって自己判断で回数を増やしたり中止することは避ける。ステロイド点鼻薬はごくまれに鼻出血や鼻入口部のただれを起こす場合があるが中止すればすぐ改善する。

その他注意すること

市販の点鼻薬には血管収縮剤を含むものが多く、鼻閉には即効性があるが連続使用により効果の持続は短くなり、かえって血管が拡張する悪循環に陥り慢性の鼻閉の原因となる。鼻洗浄、眼の洗浄は花粉を落とす効果があるが、過度の洗眼は涙の安定に必要なムチン層を壊してドライアイの症状が悪化することがある。妊娠中は女性ホルモンが増えるため鼻粘膜が腫れて鼻炎の症状が悪化しやすくなる。薬の使用については妊娠4か月までは原則として薬はさけたほうが安全である。花粉から身を守りセルフケアを心がける。5か月以降でも内服薬は控えめにし、ステロイド点鼻薬を第一選択とした対処が望ましい。