

## 4. 花粉症薬の上手な飲み方

### 1) いつから飲み始めるか？

本格飛散の1～2週間前などと言われていますが、地域や年によって飛散時期、飛散量はまちまちですし、症状の軽い人と重い人を一緒にたにするのは無理があります。様々な状況、条件、個人差を勘案した普遍的な飲み始めの時期は、花粉の飛散時期に差し掛かり、「カゼをひいたかなと思ったとき」からです。なお、お薬手帳を数年分見返すと、花粉症が出る時期、カゼをひいたかなと思ひ医療機関にかかった時期がわかるので、これも参考にしてください。

### 2) 薬はいつもと同じでよいのか？

仮に自分の体が過去数年変わらなかったとしても、花粉の飛散量や気候は変わって

います。従って、症状の変化に合わせて薬を変えていくのがこの時期を快適に過ごすコツです。症状が強いときは、効果のはっきりした薬を飲み、ピークを過ぎて症状が軽くなったら弱い薬にします。こじれた場合は、合併症に合わせた治療薬を加えるのは当然です。

### 3) 花粉症の終わりを告げる症状

花粉は全て飛びきったら終了です。マスコミの花粉情報は目安になりますが、地域差を反映していません。そこで、次の様な症状に気づいたら、薬を弱め、終了に向かう時期です。

- ①ピーク時の薬が眠く感じる。
- ②いままでになく、ノドが乾く。
- ③飲み忘れが増え、忘れても大丈夫。

#### 編集後記

21年目も、もうひと月が経ちました。この冬は好天が続いて乾燥がひどく、例年の2倍のスギ花粉の飛散が予想され、鼻やノド、気管支などの弱い方にはつらい春になりそうです。かく言う自分も年末年始の不摂生がたたったのか、連日の仕事の過労が響いたのか、ここへ来て鼻とノドをやられました。鼻づまりに黄色のタン（後鼻漏）と、インフルエンザ以外で体調を崩されている皆さんと同様な状況になっています。レントゲンでは副鼻腔に怪しい影もあり、続けてしゃべった直後に息継ぎをして、鼻やノドにある分泌物を吸い込み、むせてセキが出るパターンが出ています。こんな時は、つくづくしゃべる仕事のつらさが身にしみます。この時期どうしても一度はこの状態になりますが、しめしがつかないので、早くやっつけてしまうべく自分の治療に工夫を凝らしています。そういえば14年前に鎌倉に転入した2月の初めにも同様なことがおき、自分の症状の起こり方を見つめているうちに咳の起こり方やぜん息の疾患・病態イメージが湧いてきて、「ぜんそくをコントロールする」という本の執筆につながりました。今回の体調不良も何らかの形で皆さんに還元できればと思っています。

少しずつ日が長くなってきました。しばらくは寒い日が続きますが、春の気配を感じる機会が増えていきます。雪が降る日もあり、花粉も飛び体調が崩しやすい時期は終わりそうにありません。今年はインフルエンザのA型、B型が同時にはやり、家庭内に両方いるといった笑えない状況のご家庭もあります。皆様もマスクをして、くれぐれも気をつけてください。



#### (診療時間)

	月	火	水	木	金	土
AM8:30-12:00	○	○	○	○	○	8:30-
PM3:00-7:00	○	○	×	○	○	2:00まで

#### (休診日)

日曜、祝日、水曜午後

## 山口内科

〒247-0056

鎌倉市大船3-2-11

大船駅 徒歩20分

(JR駅徒歩5分、大船行政センター前)

電話 0467-47-1312

<http://www.yamaguchi-naika.com>

# すこやか生活

編集 山口 泰

第19巻第8号  
発行日平成30年1月25日

Yamaguchi  
Clinic



#### 目次:

#### ページ

冬から春のカゼ	1
アレルギーと感染症の見分け方	2
花粉症の合併症	2
スギ花粉症の舌下免疫療法	3
花粉症薬の上手な飲み方	4
編集後記	4

## 1. 冬から春のカゼ

「カゼは、鼻汁、ノドの痛み、セキやクシャミ、熱など上気道の症状を伴う急性疾患で、原因はライノウイルスなどのウイルスであることが多く、ウイルス性のカゼはカゼ症候群と呼ばれています。」これが、俗語であるカゼを説明するときの、医師の間での通説です。何となく体調が悪い時に使う俗語病名なので、外来を訪れる患者さんも「カゼをひきました。」と、胸を張って自己診断される方も多くいます。しかし、俗語の病気を、はっきりとした証拠の無い通説で語っては、本当のところが見えてきません。おそらく、カゼの一部はウイルスで、その重症なもの達がインフルエンザや麻疹、風疹、おたふく風邪などとして、独立してきた歴史があるのでしょう。

通説によれば、カゼ症候群の原因は無数にあるウイルスなので、保育園や幼稚園に通っているお子さんは、繰り返し繰り返し、カゼをもらってくるかとされています。ところがよく見ると、カゼを繰り返すお子さんと、あまりもらわないお子さんの2通りのパターンがあるようです。この違い

は、免疫力の強さによると考えられています。しかし、インフルエンザが流行ると、どちらのお子さんとも同じように罹ってしまいます。不思議ですね。カゼを繰り返すお子さんをよく観察すると、いつも鼻をグスグスしていたり、鼻の穴の外側に黄色い粉（鼻汁が乾燥したもの）がついていたります。そして、アレルギー性鼻炎の薬を飲み続けると、園でカゼが流行っていてももらってこなくなるというケースをよく見かけます。大人でも同様なパターンが多いため、カゼには俗に鼻カゼと呼ばれるアレルギー性鼻炎も含まれるのではと、考えるようになりました。一般に花粉症などのアレルギー性鼻炎は熱を出さないことになっていますが、副鼻腔炎や中耳炎の合併が多いことも知られており、これらは高熱の原因となります。この様に混沌としたカゼをいろいろ観察・検討した結果、現在では、アレルギー性鼻炎由来のカゼとウイルス性のカゼがあり、前者の方が高い可能性が高いと考えています。スギ花粉症

が猛威を振るい、インフルエンザの流行する、冬から春の季節は、いろいろな意味でカゼをひく機会が増える季節です。この2つは診断も治療も異なりますが、

## 2. アレルギーと感染症の見分け方

花粉症に感染症が合併することもあるので単純ではありませんが以下のような点が見分けるポイントです。

### 1) 発熱

基本的にはアレルギーでは発熱しませんが、こじれた場合は熱が出ます。一般にインフルエンザなどの感染症は前駆症状が短く、カゼかなと思ったら1日以内に熱が出ます。また、一般的に2日以上連続して熱が出る傾向があります。アレルギーの場合はこじれて熱が出るので、こじれる前の数日～1週間以上、鼻汁やクシャミが出るなど、アレルギー症状が続いてから発熱します。なお、副鼻腔炎などでは、38度程度の熱が出て翌朝すっと下がる事が多く、数日経ってまた熱が出たりします。これは気圧など、天候の影響で、鼻粘膜の腫れ方が変わり、副鼻腔への交通路が開いたり、閉じたりするからです。

### 2) ノドの痛み

アレルギーの場合は後鼻漏がノドの粘膜を荒らし痛みの原因となるので、うがいやのど飴などで後鼻漏を取り除いたり、風邪薬を飲むと比較的痛みが取れや

マスクをする事でどちらも予防できる可能性があります。カゼをひきやすい方は、この冬からできるだけマスクをする事を心がけてください。

すいようです。扁桃炎では、ノド自体に強い炎症があるので抗生剤で腫れが取れるまで痛みが軽減しません。インフルエンザはノドの粘膜に炎症があり、リンパ組織が反応しているので、うがいなどでは痛みが取れず、ウイルスが退くのを待つこととなります。

### 3) セキ

アレルギーの場合は、後鼻漏の吸い込みがセキの原因なので、鼻やノドがイライラし、突然むせるようなセキが出て、吸い込んだ分泌物を出し切るとセキが鎮まります。肺炎などの感染症を合併した場合は、初期はアレルギーと似ていますが、一旦、肺炎まで進めしめると肺自体の炎症が刺激になってセキが出るため、むせる感じは減り、ひたすらセキがでます。

### 4) うつる？うつらない？

アレルギーはうつりませんが体質は遺伝します。子供からカゼがうつり、また、子供にうつしたなどというのはアレルギーによる風邪症状の典型です。感染症は免疫ができて一方通行となるので、元に戻ることはありません。

## 3. 花粉症の合併症

①クシャミ、②鼻水、③鼻づまりの3症状が花粉症（アレルギー性鼻炎）の典型症状です。鼻水は無色透明で、水のようにサラサラしています。花粉症の初期、または安定している時期はこれの良いのですが、様々な状況の変化でこじれてしまいます。こじれるとは、単純な症状では済まず、他の病気を併発すること

です。こじれる最も大きな原因は、ズバリ、鼻づまりです。鼻粘膜が腫れてつまると、次の問題が起こります。

1) **後鼻漏が増える**：後鼻漏とは鼻水が前方に出るのではなく、鼻の奥からノドへ落ちるものです。

2) **副鼻腔や耳管への交通路がふさが**る：前者は副鼻腔炎、後者は中耳炎に

つながります。

3) **ぜん息、気管支炎、肺炎に進む**：上気道の鼻を通る空気の行き先は、気管支から肺です。後鼻漏もここへ落ちます。

4) **腹部の症状が出る**：ピンと来ないと思いますが、鼻がつまると口呼吸となり食事時などに口から吸った空気を食道から胃へ飲み込み、腹が張ってきます。

1) **諸悪の根元、後鼻漏**：炎症物質を含んだ後鼻漏は、ノドの突き当たりに**黄色いネバネバ**として観察できます。これが付着しているとノドが焼けるように痛みます。実は、カゼをひいた時のノド痛の原因のほとんどが付着した**後鼻漏**です。この後鼻漏は、ノド以下の様々な場所で炎症を起こします。

2) **アレルギーの時期に入ると俄然増える副鼻腔炎と中耳炎**：目の奥やほほの痛み、黄、緑の鼻汁、発熱は副鼻腔炎のサインです。また、耳が痛くなるのは**中耳炎の兆候**です。このような場合は速やかに原因となる鼻粘膜の腫れを解消し、副鼻腔や中耳の炎症を治めなければなりません。また、副鼻腔炎や中耳炎は頭蓋内の炎症ですので悪化すると髄膜炎に進む場合があります、特に小さいお子さんでは注意を要します。

3) **ぜん息**はアレルギーを気管支に吸い込んで起こす炎症が原因と考えられています。しかし、鼻炎の治療をきっちり行うとぜん息が出ないことが多く、後鼻漏が

原因となっている可能性が高いようです。つまり、アレルギー反応の首座は鼻で、結果的に気管に炎症が波及してぜん息が起きているわけです。同様に、この時期に増えてくるのが**肺炎**です。肺炎球菌やインフルエンザ菌などの細菌性肺炎は、細菌が肺の奥へ入って起こす炎症です。これらの菌は口や鼻の常在菌なので、いつでも入ることはできますが、健康な人は肺炎を起こしません。しかしカゼをこじらすと肺炎になります。この仕組みは次のようなものです。ノドへ垂れる肺炎球菌などの細菌を含む後鼻漏を吸い込み、これを咳で上手に出すことができないと、肺の奥にくっつき、そこで細菌が増殖し、肺炎に進むというものです。この時期に肺炎になった人の頭のレントゲンを撮影すると、副鼻腔炎を合併している人がとても多いのに驚きます。

4) **口呼吸が原因で空気を飲み込む**：おなかが張って苦しい、食欲が出ない、ゲップが多く胸焼けが出る（逆流性食道炎）、おならが良く出るなどの症状を訴える方が増えるのもこの時期です。小さなお子さんも同様で、お腹がポンポンに張って、打診すると太鼓のようにポコポコ鳴っている子をよく見かけます。時々苦しいので腸の検査をして欲しいと言われることもあります。こんな場合は、早急に鼻閉を解消すると、すぐお腹の張りが取れるようです。

### スギ花粉症の舌下免疫療法

舌下免疫療法は、スギ花粉症とダニアレルギーに対して、血液検査で各々の特異IgEを持つ12歳以上の人が対象で行われる減感作療法です。アレルギーの原因となる抗原物質（シダトレン）を歯グキの内側に毎日たらし慣らしていくイメージの治療です。アレルギー物質なので人によっては口内がかゆくなったり痛くなる場合があります。最初は医療機関で試し、大きな問題がなければ、維持量になるまで少しずつ抗原の量を増やしながら自宅で行います。

舌下免疫療法は、抗ヒスタミンなどの治療薬と異なり、即効性がなく、2年、3年、5年と続け

ていくことで花粉症症状が軽減されることが期待されます。気の長い治療なので、根気よく続けることが肝要です。花粉症症状が重症でつらい方、将来、受験を控えていたり、妊娠を希望していて、そのときに余計な薬を飲みたくないと言う方などが良い対象者です。

治療による大きな副作用はありませんが、シダトレンをたらしした口腔粘膜が過敏反応によってピリピリしたりかゆくなる事があります。ごくまれにクシャミ、鼻水など花粉症類似の症状が出る場合もあります。開始は、花粉症の時期を避けて行うことになっています。