



問屋町 第87号



すこ 健やかLetter



発行日：2023年10月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

昼夜の気温の寒暖差が大きくなってきました。体調を崩される方も多いと思いますが、美味しい秋の味覚を食べて今年も冬に備えましょう！今号は、1年を通して悩んでいる方も多い「アレルギー性鼻炎」についてお知らせします。

鼻炎の悩み解消！



アレルギー性鼻炎の新たな治療法



花粉やダニなどにより、くしゃみや鼻水、鼻づまりなどの症状が現れるアレルギー性鼻炎。のみ薬や点鼻薬などの市販薬で対応している方も多いですが、体質を変える治療法である「舌下（ぜっか）免疫療法」や症状を緩和する「生物学的製剤」も新たな治療の選択肢として注目されています。



アレルギー性鼻炎 のみ薬以外の2つの新たな治療法

- ① 舌下免疫療法はアレルギー反応が起こりにくい体質にする治療法です。スギ花粉やダニを原因としたアレルギー性鼻炎に有効で、1日1回服用し、錠剤を舌の下に入れて溶かし粘膜から吸収させます。舌下免疫療法は3～5年の継続が推奨され、人によっては1年目から効果が出てきますが2年目より3年目と効果が上がり、3年以上続けると治療を停止しても効果が持続すると言われています。
- ② 重症なスギ花粉症の治療薬として、生物学的製剤であるオマリズマブという注射薬があります。注射は医療機関で2週間もしくは4週間おきに行われます。この治療法は症状を緩和する対処療法であるため、注射を受けた季節のみ効果が得られます。

詳しくは裏面をご覧ください。

アレルギー性鼻炎の治療法

花粉症を含めたアレルギー性鼻炎の主な治療法は、のみ薬と点鼻薬、そして、体質を改善する舌下免疫療法です。スギ花粉症には新たな選択肢として生物学的製剤という薬も登場しています。

アレルギー性鼻炎が薬で改善しない場合は、手術を行うこともあります。

※点鼻薬はすぐ効くイメージが強いかもしれませんが、ステロイドの点鼻薬は効果が現れるのに1日～2日かかります。継続していくことで効果が上がるという特徴があります。

アレルギー性鼻炎の主な治療

抗ヒスタミン薬



抗ロイコトリエン薬

ステロイドの点鼻薬

舌下免疫療法

●舌下免疫療法は3～5年の継続を推奨

1年目から効果が出てきますが2年目より3年目と効果が上がり、3年以上続けると治療を停止したあとも効果が持続すると言われています。3年以上の継続で、7～8割の人が効果を感じています。

●スギ花粉のシーズンには抗ヒスタミン薬との併用を

舌下免疫療法の効果が出るまでは花粉症の時期は抗ヒスタミン薬を併用した方がよいでしょう。抗ヒスタミン薬を併用しても問題はありません。

●治療を始めるタイミング

スギ花粉の舌下免疫療法はスギ花粉が飛んでいない時期に始めることが大切です。スギ花粉が飛んでる時期に治療を開始すると副反応が強く出てしまう可能性があります。スギ花粉のシーズンが終わったあとの6月ぐらいから開始するのが望ましいといわれています。

舌下免疫療法は、アレルギー反応を起こしにくい体質に改善する治療法

舌下免疫療法 (スギ花粉・ダニ)

錠剤を舌下で溶かし1分ほど保持

1日1錠・3～5年継続

対象年齢は5歳以上

服用後 5分間はうがい・飲食はしない

服用前後 2時間程度は入浴・飲酒・激しい運動を避ける

鼻炎の症状を緩和！自宅でできるセルフケア

花粉や鼻水を洗い流す鼻うがい

1. 鼻うがい専用容器に食塩水(ぬるま湯250ml+食塩2g)を入れる。
2. 専用容器の先を片方の鼻の穴に入れ、前かがみの姿勢で「あ〜」などと声を出しながら食塩水を流し込んで出す。反対側も同様に行う。
3. 軽く鼻をかんで、鼻の中に残った食塩水や鼻水を出す。



鼻の通りをよくする蒸しタオル

1. 40～50℃くらいのお湯にタオルを浸して絞る。
2. タオルを鼻の上ののせて、温かい蒸気をゆっくり吸い込む。

“鼻の中を温めること”が大事です。無理のない範囲で行いましょう。

