



first call

produced by **MEDIPLAT**

衛生講話資料

花粉症対策

②各論：花粉症の症状と治療

1. 花粉症の症状

1. アレルギー性鼻炎・結膜炎
2. 仕事への影響
3. 放置すると／こんな時注意

2. 花粉症の治療

1. 治療
2. 受診の目安・注意点



1. 花粉症の症状

花粉症（アレルギー性鼻炎・結膜炎）の症状

① アレルギー性鼻炎（下線が3主徴）

異物(花粉)を鼻から吸入



排除するための反射でくしゃみ



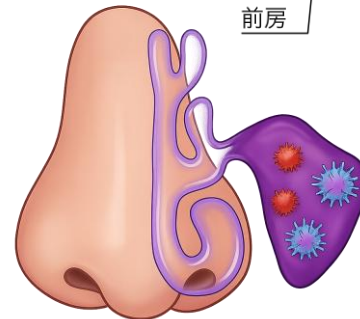
多いと鼻に到達して炎症反応



血管の拡張 = **鼻腔内の腫れ・かゆみ**
と分泌物増 = **鼻水・鼻詰まり**



ひどいと鼻閉・長期化で副鼻腔炎にも



② アレルギー性結膜炎

異物(花粉)が目(結膜)に付着



洗い流そうと**涙**を分泌



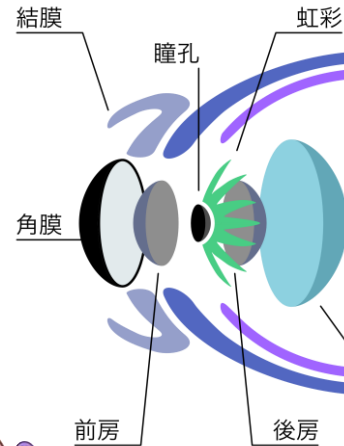
多いと結膜で炎症反応



血管の拡張 = **目の赤み(充血)・かゆみ**
と分泌物増 = **目やに・ごろごろ感**



ひどいと**白目が腫れてくる**

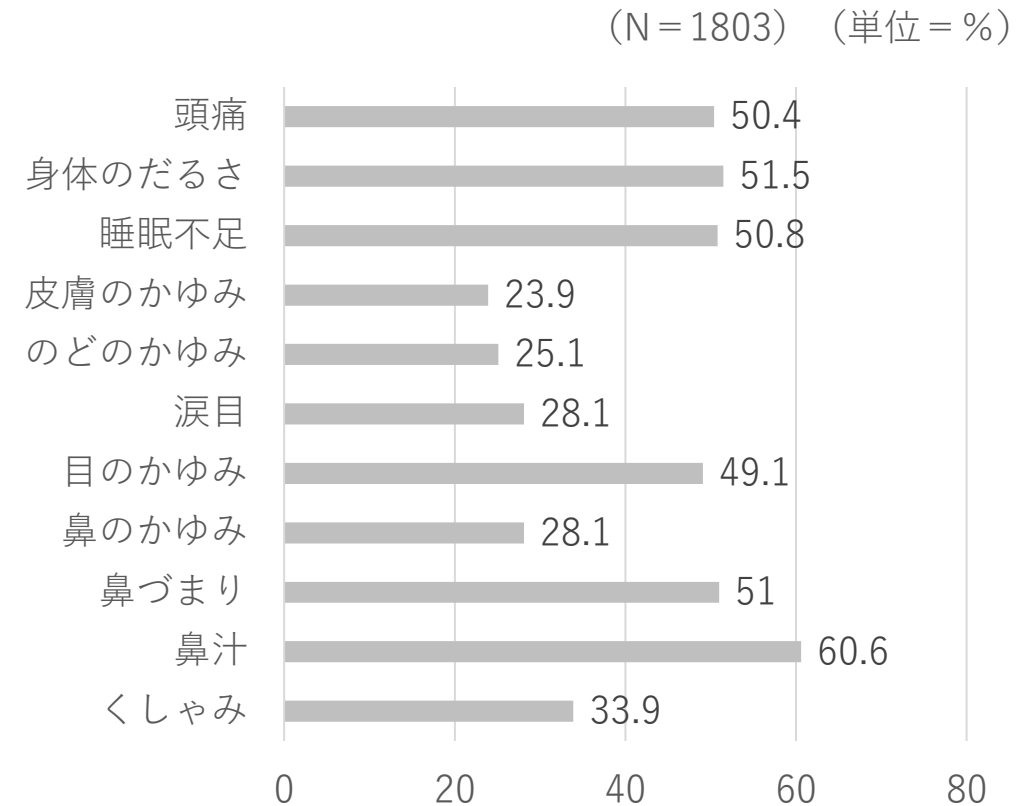


放置すればより少量の花粉で、強い症状が再現されるようになる

■ 全身のアレルギー症状

症状	背景
微熱 倦怠感	全身のアレルギー反応など
頭痛 頭重感	鼻詰まり・すすりによる痛み 副鼻腔炎による炎症
かゆみ 湿疹	感作による皮膚炎
のどの かゆみ	鼻詰まり→口呼吸による乾燥 花粉自体による刺激
胃腸障害 下痢	消化器のアレルギーによる
食欲不振	胃腸障害に加え、 鼻詰まりによる嗅覚低下など

■ 仕事に影響を与える症状



ノバルティスファーマ、「花粉症が与える業務パフォーマンスへの影響度調査結果集」より作成

1. 花粉症の症状

花粉症を放置すると・・・

① 感染症（かぜやインフルエンザなど）

鼻が詰まった状態を放置すると、
外部からの防御機能が低下し、感染しやすく
& 花粉症と症状の区別がつきにくい

② 目の合併症

結膜炎のかゆみからこする
→ 角膜に傷がつく（**角膜障害**）
ステロイド点眼など強い治療は**緑内障**のリスク

③ 他のアレルギー

成人発症の**喘息**を合併したり
果物・野菜への**口腔アレルギー**を併発

④ (慢性)副鼻腔炎

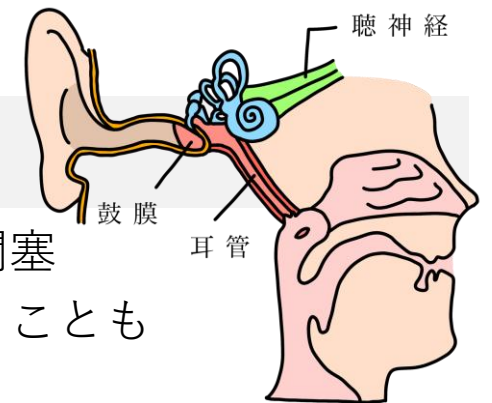
鼻が詰まった状態を放置すると、
分泌物が排出されにくくなり細菌などが繁殖
症状：慢性的な鼻詰まり・咳・顔面の痛みなど

⑤ 肥厚性鼻炎

慢性的なアレルギー性鼻炎により
鼻の粘膜が慢性的に腫れて肥厚
症状：慢性的な鼻詰まり

⑥ 中耳炎

鼻詰まりと炎症で耳管が閉塞
繰り返すと聴力に影響することも



■ 喘息

同じアレルギー疾患として併発しやすい
花粉症から成人喘息になることもあれば
喘息が花粉症で悪化することもある！

■ 他のアレルギー疾患

アレルギー素因があるとより発症しやすい
花粉症単体では重篤にはならないが
併発すると危険性が増すので注意

■ 睡眠時無呼吸症候群

花粉症などで鼻詰まりが悪化すると…

- ・口呼吸になり、舌が喉に落ちやすく
- ・CPAPの圧がかかりづらくなり治療効果↓

■ 目・鼻・耳の病気

ドライアイ→花粉症になりやすい&症状悪化
鼻中隔彎曲症→症状を悪化させる
慢性の中耳炎→症状の悪化や再発の原因

鼻は**空気の通り道&加温加湿&防塵**の役割を担う臓器

これらの病気がある場合、**花粉症未発症でも発症しないようにケアを**

対症療法		根治療法
不快な症状を抑える	目的	症状の原因自体を改善する
内服薬・注射薬 点鼻薬・点眼薬・手術	内容	減感作療法（注射） 舌下免疫療法（内服）
毎年繰り返し必要	治療継続	数年継続が必要だが 改善すれば終了可能
内服：眠気・口渇感・便秘 点鼻：鼻詰まりの悪化 点眼：眼圧上昇	副作用	初期に口の中のかゆみなど まれにアナフィラキシー
形態・製剤共に豊富	種類	限定的
飛散期にのみ実施	治療時期	非飛散期のみ開始可能 →通年で治療継続

メリット／デメリットを知り、**うまく組み合わせる**のが重要

2. 花粉症の治療

花粉症の対症療法（薬）

治療法	メリット	デメリット
内服薬 (抗ヒスタミン薬)	手軽(<u>ドラッグストア</u> で購入可) 様々な症状に効く	毎日or1日複数回内服を続ける必要あり 眠気 が出ることがある(運転や危険作業に注意！)
貼付薬 (抗ヒスタミン薬)	手軽(<u>処方箋</u> 必要) 様々な症状に効く	テープかぶれを起こしやすい人は向かない 眠気 が出ることがある
点鼻薬 (ステロイドなど)	手軽(<u>ドラッグストア</u> で購入可) 鼻汁・くしゃみにはよく効く 眠気は出ない	効果発現まで3-5日 、毎日使用必要 目の症状には効かない 点鼻自体が苦手、鼻詰まりする人は使いにくい
点眼薬 (抗ヒスタミン薬)	手軽(<u>ドラッグストア</u> で購入可) 目のかゆみにはよく効く 眠気は出ない	こまめに点眼 (1日3-4回)が必要 鼻の症状には効かない
生物学的注射剤 (ゾレア)	重症者 の症状を 大幅に軽減 他で効かない患者にも効果	重症者に限り使用可（要件あり） 高額 （3割負担で8,000～70,000円/月）

■ アレルゲン免疫療法（舌下免疫療法）

名称 シダキュア(スギ)／ミティキュア(ダニ)

費用 保険適用で月3,000円程度

【メリット】

- ・ 根治させれば半永久的に効果があり
- ・ 内服だけで良い
- ・ 他の対症療法薬と併用OK

【デメリット】

- ・ ダニとスギしか薬がない
- ・ スギ飛散期の1月～5月は治療開始NG
- ・ 治療期間が3年以上を推奨
- ・ 毎日同じ時間に服用を続ける必要あり

従前のアレルゲンを皮下注射する
「皮下免疫療法(減感作療法)」に比べ
簡便かつ副作用も少なく普及
※減感作の方が安価だが通院が多い(最初は毎週)



舌の下にお薬を置き、1分間保持した後、飲み込んでください。舌の下に置くとすぐ唾液で溶けてなくなりますが、唾液はすぐに飲み込まず、1分間舌の下に保持してください。



その後5分間は、うがいや飲食をしないでください。

鳥居薬品, 「シダキュアを服用される患者さんへ」より抜粋

■ こんなときは受診を

【受診タイミング】

- ・市販薬の内服＋点鼻で改善しない
- ・血管収縮薬の点鼻でないと改善しない
- ・年々悪化している（→他の治療も考慮）
- ・根治したい（→舌下免疫療法）

【受診科】

- ・成人なら内科・耳鼻科・眼科・アレルギー科
- ・子どもなら小児科

【受診時の注意点】

- ・副作用は相談を。安易にやめない
→種類を変える／内服継続で多くは改善する

■ 市販薬の注意点

【内服薬】

- ・きちんと**症状が抑えられる種類・分量**を使う
→副作用の眠気ばかりに着目しない
- ・**運転・危険作業**を行う場合（特に業務）は
薬剤師or医師に相談して利用

【点鼻薬】

- ・**血管収縮薬**を含むものを漫然と使わない
- ・**使い方**を守る（効果が薄れる）

【点眼薬】

- ・**コンタクト**利用者は制限あるので注意
- ・コンタクトの**洗浄**も花粉対策では重要

飛散開始が目前なら「まず市販薬で」も一手

■ 「花粉症ブロック注射」

「1回の注射で1シーズン効く！」・・・？

【内容】

即効性の強い副腎皮質ステロイド(ケナコルト®)を
筋肉注射 (自由診療のみ実施)

【問題点】

- ・ 全身ステロイド投与は副作用が多い
- ・ 特に自覚しにくい長期的副作用が問題に
(糖尿病・高血圧・骨粗鬆症・緑内障など)
- ・ 一度投与すると副作用も持続してしまう
→学会なども**明確に非推奨**

※点眼や点鼻の**局所ステロイド製剤**は
用量を守って使えば安全性が高い

■ 「花粉症に効くお茶」

「花粉症を緩和するお茶」・・・？

【内容】

花粉症への効果を謳ったお茶に
ステロイド成分が含有

→長期飲用で**副腎機能低下**の副作用が出現

【問題点】

- ・ そもそも飲食物で疾病治療効果を示すのは
薬機法違反なので注意

全身ステロイド投与の作用は確かに強力
しかし**副作用も大きい**ので
基本的には「**最終手段**」と考える

国民生活センター、「[花粉症への効果をほのめかした健康茶にステロイドが含有](#)」. 2023/4/17.

「多くのアレルギーが1回の血液検査でわかる」検査…？

■ 検査の内容

- ・少量の血液で検査可能
- ・多数のアレルゲンに対する
“特異的IgE抗体”を同時に調べる
- ・一般的なアレルゲンをカバー
→原因不明時の推定には使える
- ・シダ・ダニの**治療前の評価**に有用

■ 問題点

- ・全体のIgEが高いと、
各項目が陽性と出やすい
→**症状がないのに「陽性」と出るリスク**
- ・例えば卵白陰性でも、他の卵アレルゲンで
症状が出る可能性がある
→**「陰性」なのに症状が出るリスク**

「アレルギー検査で出たから全部避ける」

「出なかったから気にしないでOK」

はどちらも**NG対応**・・・

検査の数値だけで
食事の全除去を
安易にやってはならない