

知って
おきたい

まもなく
シーズン到来

花粉症対策

多くの人を悩ませる花粉症。春にはスギやヒノキの花粉がピークを迎えるため、毎年苦しい思いをしている人は早めの対策が肝心です。花粉症ではない人も、急に発症する可能性があるため、どのような対策をしたらよいか、あらかじめ学んでおきましょう。花粉症の最新の治療法についてもご紹介します。

監修

国際医療福祉大学
大学院医学研究科
耳鼻咽喉科学教授
日本鼻科学会理事
岡野 光博

対策
1

忙しくて
病院へ行けない

症状が軽い
場合などは

市販薬を上手に活用

最近では、病院で処方される医療用と同じ成分を含み、効果が高く、眠気などの副作用が少ない薬が薬局・ドラッグストアなどで「スイッチOTC医薬品」として販売されています。花粉の飛散開始時期から、または花粉症の症状が出はじめたら、早めに抗アレルギー成分の入った内服薬などを使用しておくことで、症状をやわらげることができます。購入の際は薬剤師に相談してみましょう。

※各医薬品の添付文書・注意事項をよく読み、用法・用量を守って使用してください。



花粉症対策は日常から

セルフケアも大切



花粉症対策は、花粉を体内や部屋に入れないことが何よりも大切です。花粉症ではない人も、花粉を避けることが発症予防につながります。

以下のポイントを参考に、普段から対策を行いましょう。

- コンタクトレンズは避け、花粉の侵入を防ぐメガネやマスクを着用する
- 花粉のシーズン中は、布団や洗濯物は室内干し、または乾燥機を利用する
- 花粉の飛散が多いときは、窓などをなるべく閉めておく
- 外から帰ったときは、家に入る前に衣服や髪の毛についた花粉を払い落とす

対策 2

毎年花粉症の
症状が出る

症状が重い・
市販薬で改善しない

場合などは

医療機関で医師の診察を

特に次のような場合には、市販薬で対処するのではなく、医療機関を受診しましょう。

- 薬の使用に注意が必要な妊娠中・授乳中の方、他の病気で医師の治療を受けている方
- 鼻づまりなどの症状がひどい場合、または長く続いている方
- 市販薬を使用しても症状の改善が見られない方 など



病院に行くなら

ちょっとお得に! //

お薬は ジェネリックがオススメ

病院で処方されるほとんどの花粉症薬には、ジェネリック医薬品があります。2024年10月から、一部の先発医薬品を希望すると自己負担が増える制度が導入され、花粉症薬のアレグラ、アレジオンなども含まれています。花粉症の薬はシーズン中ずっと使用するため、お財布にやさしいジェネリック医薬品がオススメです。医師・薬剤師に相談してみましょう。

通院の負担を減らせる、 長期処方とリフィル処方

毎回、薬をもらうためだけに通院するのは、再診料などの医療費も時間も余分にかかり、大きな負担となります。症状が安定している場合や、毎年同じ薬をもらっている場合などは、医師の判断で長期の処方をしてもらったり、1回の受診で3回まで薬が受け取れるリフィル処方せんを発行してもらうことが可能です。まずは医師に相談を。

従来の薬では症状を抑えられない・根本的に治したい方へ

花粉症治療の新しい選択肢

1

抗IgE抗体製剤による治療

2020年から、症状の重い花粉症患者に対して、オマリズマブ（商品名：ゾレア）という薬剤を用いた治療が保険診療で受けられるようになりました。花粉が体内に侵入した際に生まれるIgE抗体と免疫細胞（マスト細胞）が結合するのをブロックして、アレルギー反応を元から抑えることができるため、高い効果が期待できます。治療を受けるには条件があり、血液検査・診察の後、注射を行います。効果はおおよそ1ヶ月ほど持続します。

治療を受ける条件

- ・12歳以上で、重症の花粉症であること（血液検査が必要）
- ・抗ヒスタミン薬などによる既存治療を行い、効果が不十分であること など

2

舌下免疫療法

時間をかけてスギ花粉にからだを慣れさせることで、花粉症の根本的な体質改善を目指す治療法です。以前は注射によってスギ花粉エキスを体内に投与していましたが、2018年から錠剤が登場し、手軽に治療できるようになりました。スギ花粉の飛散していない5月中旬～12月頃から、1日1回、スギ花粉エキスが入った薬を舌の下に投与します。治癒を目指すには最低3年と長い時間がかかりますが、投与の翌シーズンから効果が現れます。子どもでも服用でき、多くの人に効果が期待できる治療法です。

今の症状を軽減したいのか、花粉症そのものを治したいのかにより、選択すべき治療は異なります。自分に合った治療法を医師に相談してみましょう。