



市立病院だより

# ほほえみ



発行 越谷市立病院  
 発行人 院長 丸木 親  
 編集 院内情報誌編集委員会  
 連絡先 〒343-8577  
 越谷市東越谷10-32  
 電話 048-965-2221(代)  
 F A X 048-965-3019  
 発行月 令和6年(2024年)4月  
 (No.59)

「アレルギー性鼻炎とは」

耳鼻咽喉科 医師

荒井 慎平  
あらい しんぺい

みなさんはアレルギー性鼻炎と聞いて何を思い浮かべますか。

「花粉症」、「ダニ」、「ほこり」。これ実はすべてアレルギー性鼻炎の原因です。

アレルギー性鼻炎とは「鼻水」、「鼻づまり」、「発作的に反復するくしゃみ」の3つの症状を呈する疾患です。

主な原因は抗原抗体反応によるもので、アレルギーを引き起こす抗原に対して作られた抗体に身体が過剰に反応してしまうことで症状が生じてしまいます。



アレルギー性鼻炎は、花粉が原因で毎年同じ時期に症状が生じる「季節性アレルギー性鼻炎」と、季節に関係なく年間を通して生じる「通年性アレルギー性鼻炎」と大きく2種類に分けられます。

季節性アレルギー性鼻炎の原因は花粉になりますが、花粉は植物によって飛散する時期が異なります。通年性アレルギー性鼻炎の原因はハウスダストやダニ、動物のフケ、カビや細菌などがあります。

アレルギー性鼻炎の診断のため、まずは問診と診察を行います。問診では症状や発症しやすい時期、家族歴、他のアレルギー疾患の有無等を確認。診察では鼻粘膜の色や浮腫の程度などを観察します。確定的な診断のためには血液検査が必要になります。

アレルギー性鼻炎の治療薬には、内服薬と点鼻薬があり、症状や重症度に応じてこれらの薬を組み合わせ治療を行います。

また季節性アレルギー性鼻炎の治療には、症状が出る前から行う「初期療法」、症状が強くなってからの「導入療法」、症状が安定している状態を維持する「維持療法」があります。

初期療法により花粉の飛散期の症状を緩和することができると、例年早期の受診、治療開始をご提案させていただいております。

近年では「アレルギー免疫療法」というアレルギー性鼻炎を根本的に治すことが期待できる治療が注目されております。

アレルギーの抗原を少しずつ体内に摂取することで身体が慣れていき、長期にわたり症状を緩和することができます。

その他に患者様ができるセルフケアとしては、食生活や生活環境を整えるといった生活習慣の改善、花粉飛散時期のマスクや眼鏡といった服装を工夫することで症状の悪化を防ぐことができます。

また鼻自体を洗う「鼻うがい」があります。専用の器具を使用し、鼻の粘膜に付着した抗原を洗い流すことで症状の緩和につながることができます。

当院でも様々な治療のご提案をいたします。アレルギー性鼻炎についてお聞きになりたいことがありましたら、お気軽にご相談ください。

## 「花粉症の薬で注意することは？」

薬剤科 薬剤師

すぎうら まきひろ  
杉浦 真裕

花粉が飛び始める春先になると始まる「くしゃみ」、「鼻水」、「鼻づまり」。これから春になるにつれて花粉症の皆様は、「また辛いシーズンを迎えるのか。」と憂うつな気分になってしまいう方も多いのではないのでしょうか。

今回は、花粉症の薬物治療のベースとなる抗ヒスタミン薬の注意すべきことについて取り上げます。

### 【ヒスタミンの生理作用と

#### 抗ヒスタミン薬の作用機序】

ヒスタミンは、末梢神経から中枢神経に至るまで、幅広く分布している生理活性物質で、炎症反応やアレルギー反応に関与しています。

ヒスタミンは、アレルギーの刺激を受けて、マスト細胞等から放出されると、ヒスタミンH<sub>1</sub>受容体に結合することで、くしゃみ、鼻水、かゆみといったアレルギー症状を引き起こします。また、脳内で覚醒作用や興奮作用に関わってきます。

抗ヒスタミン薬は、ヒスタミンとヒスタミンH<sub>1</sub>受容体の結合を抑える薬であり、くしゃみ、鼻水、かゆみ等の症状を抑えます。

【同じ薬でも世代によって違いがある？】  
抗ヒスタミン薬は、「第1世代」と「第2世代」に分けられます。

第1世代は、初期に開発された薬で、効果が強く即効性がありますが、副作用も強い薬となっています。

一方で第2世代は中枢移行性が低いため、眠気や集中力の低下が少ない等の特徴があります。

#### 第1世代の抗ヒスタミン薬

効果が現れるまでの時間は早いですが、めまいやふらつき等の副作用が、起こりやすい

クロルフェニラミン（ポララミン）  
ヒドロキシジン（アタラックス）  
ジフェンヒドラミン（レスタミン）  
ペリアクチン（シプロヘプタジン）

#### 第2世代の抗ヒスタミン薬

第1世代と比べて安全性が高く、眠気や集中力の低下が少なく、長期の服用が可能

アレグラ（フェキシソフェナジン）  
アレジオン（エピナスチン）  
ザイザル（レボセチリジン）  
アレロック（オロパタジン）

### 【薬の飲み合わせに注意！】

抗ヒスタミン薬は、併用薬によって副作用が発現しやすくなる場合があります。

特に「胃薬」と併用すると喉の渇きの副作用が発現しやすくなり、「酔い止め薬」と併用すると眠気の副作用が増すため、運転する際には注意が必要です。

### 【食事などの飲み合わせは？】

#### 妊娠中にも飲んで大丈夫？】

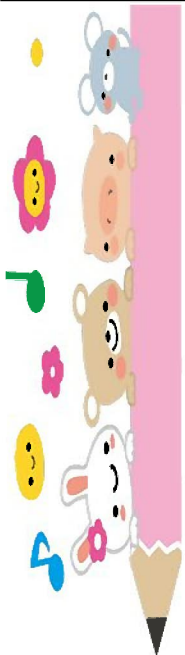
食事の影響で吸収が低下する抗ヒスタミン薬として、「ピラノア」や「アレグラ」があります。

これらの薬剤は、空腹時に服用することが勧められています。妊娠中の方には「クラリチン」や「ザイザル」等の抗ヒスタミン薬が安全であり、推奨されています。

### 【早期の治療で重症化を防ぐ】

花粉症は、症状がひどくなつてから薬を服用しても高い効果が得られません。

本格的な症状が出る前に飲むことで症状を抑えることができます。



## 「免疫を高める腸内細菌の働き」

栄養科 栄養士

しばた なつみ  
柴田 菜摘

### 【腸と免疫の関係】

腸は食べ物を消化吸収するだけでなく、全身をつかさどる重要な役割を果たしています。

人間の腸には病原菌やウイルスなどの外敵を退治してくれる「免疫細胞」が集結し、その数は約四十億個、全身の7割を占めるといわれています。

そして腸内の免疫細胞は良質な「腸内細菌」によって強くなります。

### 【腸内細菌が及ぼす身体への影響】

腸内フローラ（腸内細菌がお花畑のようにびっしりと、種類ごとに分布していること）の状態が悪いと、病気になるやすくなるということが明らかになりました。

その病気とは、大腸がんなど腸そのものの病気はもとより、肥満、アレルギー、免疫システム、循環器疾患、認知機能など多岐にわたり影響を及ぼすのです。

以下のことをポイントに腸内細菌の状態を整えましょう。

### 《1細菌の多様性》

大腸には数多くの腸内細菌がいます。多様な菌がいれば1つの菌種がダメージを受けても他の菌種がサポートでき、腸内環境を良好に保つてくれます。

自分の腸内細菌の状態を確認する方法は便の状態を見ることです。

バナナのような形で、においがきつくない、色はあまり黒っぽくない便であれば、腸内環境は良好で多様な菌が存在するため健全と考えて良いでしょう。

### 《2短鎖脂肪酸を作る菌》

腸内環境の良し悪しを見分ける1つの指標となるのが「短鎖脂肪酸」です。

これは、腸内細菌が作り出す代謝産物で、たくさん生産出来るものは良い腸内細菌といえます。

短鎖脂肪酸の種類として、「酢酸」が腸内に圧倒的に多く、6割から7割を占め、残りの3割ほどは「酪酸」、「プロピオン酸」となっています。

作用としてエネルギー代謝をコントロールし肥満を防ぐ、大腸の粘膜修復、炎症の抑制、免疫機能の調節などです。

### 《3腸内フローラの維持》

腸内フローラは加齢によって変化します。成人の間は比較的安定しますが、六十歳を境にビフィズス菌の減少や大腸菌などの増加が顕著となります。

若いうちからできるだけ菌の多様性を維持しておけるように栄養バランスのとれた食生活を送ることが重要です。

## 編集後記

今年は2月に雪が降った前後からスギ花粉が飛散しましたね。

予防や対策はうまくいきましたか。昨年は大谷翔平さんの大活躍に勇気ややる気をいただいた一年でしたが、怪我をされてしまい大変心配しました。

しかし！なんと！「ロサンゼルス・ドジャース」への移籍が決まり、さらなる飛躍をされていることにまたまた元気をいただきました。

皆様も新年度新たな気持ちで迎えますよう。

### 院内情報誌編纂委員長

おぼざわ はなこ  
尾羽澤 英子