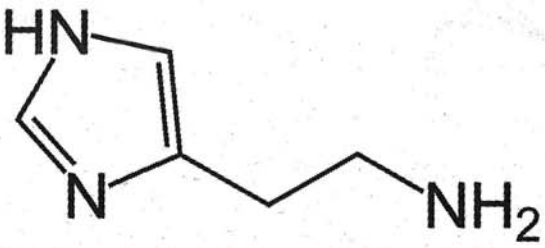
医療最前線

花粉症の治療

串畑重行医師



花粉症の症状の主役、ヒスタミン（histamine）は分子式C5H9N3、分子量111.14の活性アミンです。血圧降下、血管透過性亢進、平滑筋収縮、血管拡張、腺分泌促進などの薬理作用があります。

花粉症による経済損失は3000億円近くあるそうです。今後は花粉の出ない杉を植林していくということですが、その効果が表れるのは何年後でしょうか。

春先になると薬局の店先には必ず花粉症関連の商品が並びます。いまや季節の風物詩といってもよいかもしれません。いろいろ試してみる価値は十分あると思います。

■はじめに

例年2～4月にかけて、鼻水、目のかゆみ、鼻づまりで外来を受診される方が多くなります。この方たちの多くがスギ花粉によるI型アレルギー、いわゆる花粉症です。

実際に血液検査でスギ花粉に対する特異的IgE抗体（免疫グロブリンE抗体）を測定すれば（実際に測定することはあまりないのですが）、基準を上回っていることが特徴です。肥満細胞の表面に結合したこの特異的IgE抗体に抗原であるスギ花粉が結合することにより、ヒスタミン（H1受容体）というタンパク質と結合して、花粉症の症状を引き起こします。こういった病態から、花粉症の治療はH1受容体にヒスタミンが結合するのを妨げる治療が中心になります。

■抗ヒスタミン薬について

H1受容体は中枢神経にも存在し、これをブロックすると脳の活動性が低下します。そのため、「花粉症の薬」を飲むと眠くなる、あるいは注意力が低下するという副作用をもたらします。逆にこれを利用して、アタラックスPのように抗ヒスタミン薬を鎮静剤として用いることもあります。

抗ヒスタミン薬を投与されて脳の活動性が低下した状態は、医学的に「インペアード・パフォーマンス」と呼ばれ、判断力や集中力の低下度合いはウイスキーのシングルを3杯飲んだ状態と同程度、という調査結果もあります。したがって、抗ヒスタミン薬を内服した状況で車を運転するのは、実は大変危険なことだったのです。

そのほかにも口渇や胸やけなどの抗コリン作用による副作用もあります。

こうした中で抗ヒスタミン薬は改良され、第二世代抗ヒスタミン薬（抗ヒスタミン薬のうち、1983年以降に発売されたものが発売されました。その特徴は、眠気などの中枢神経抑制作用が少ないことです。ただし、抗ヒスタミン薬のイメージが悪いせいか、この薬は抗ヒスタミン薬という分類には入らず、抗アレルギー薬として扱われることが多いようです（もちろん間違いではないでしょうけれど）。

その改善度は各メーカーがさまざまな形で行っていますが、とりあえずその眠気という副作用を比較してみました。第一世代の抗ヒスタミン薬であるポラフミンでは、眠気は精神神経系に分類されていて、5%以上または頻度不明とされています。あまりにもこの副作用が多くてきちんと記載するのが面倒だったのかもしれません。一方、第二世代抗ヒスタミン薬の中でも優秀とされるアレグラでは眠気2・3%となっており、この差は歴然としています。

とはいえ、この第二世代の抗ヒスタミン薬でさえもやはり眠気を訴えられる方がおられるということなので、くれぐれも油断しないようにしてください。

■局所療法

花粉症の症状は大きく目の症状と鼻の症状に分けられるので、局所療法を選択する方法もあります。特に目の症状については点眼薬の方が効果が高いようですが、欠点としては、効果が短く、一日に数回点眼する必要があることがあげられます。

点鼻薬についてはステロイド点鼻薬が一般的なようですが、鼻水に有効な抗ヒスタミン薬の配合された点鼻薬（ザジテンなど）や鼻閉に有効な血管収縮薬（トークなど）を使い分ける方法もあります。

■おわりに

内科の医者に花粉症の話をさせると薬の話ばかりになりますが、基本的には花粉の除去や回避対策が重要です。花粉が飛び始めたら外出をなるべく控え、マスクなどをして花粉の吸入量を少なくするようにしてください。洗濯物や布団などを屋外で干すと花粉を屋内に持ち込むことになりますので、なるべく屋内で干すようにしてください。市販のハウスダスト除去剤や空気清浄機もなかなか役に立ちます。薬局でいろいろ売られている商品を試してみるのもよいかもしれません。

私自身花粉症とは30年近く付き合っていますが、経口の抗ヒスタミン薬については格段に進歩し、「薬を飲むと眠くなる」という問題は克服できつつあると思います。ちなみに私はタリオンの内服を朝晩（OD錠で口の中でさわやかに溶けるので病みつきになりました）、それでも症状が出るときはインターフェロンの点眼やザジテンの点鼻という局所療法を選択しています。また今年のように花粉量が多い場合は期間を限定してセレスタミンを使っています。もちろん外来でも同様の処方を行っていますが、どうしても内服がいやという方については、局所療法のみを選択するという方法もあります。

いずれにしても、花粉症で苦戦されている方は怪しい漢方薬をネットで買われるよりも、医師と相談されることをすすめます。ただし昔の抗ヒスタミン薬のイメージが悪いのか、いまだに「花粉症の薬を飲むと眠たくなるから飲まない」と言われる方が多くおられるのは残念です。

（梶川病院（広島市西区天満町）内科　串畑重行医師）