

4月といえばお花見の季節。ぽかぽか陽気はうれしいのですが、花粉症の時期真只中。花粉症の方は様々な症状に悩まされます。

現在日本人の約25%が花粉症といわれています。当院でも患者様より「花粉症の薬は飲まないほうがよいですか」「点鼻や点眼は使っても良いですか」など、花粉症にまつわる質問が多く聞かれます。

このように妊娠を望む方、また妊娠中の方は胎児への影響を恐れて治療を我慢する方も多いのではないのでしょうか。また妊娠中はホルモンの変化によって鼻粘膜のうっ血や浮腫が起りやすくなり、花粉症の症状が悪化することもありますといわれています。

**適切な治療を受けるために、耳鼻咽喉科へ行き相談しましょう。**

**その際は、医師に『妊娠の可能性があること・妊娠を希望していること』を伝えましょう。**



## ❀花粉症とは❀

花粉によって生じるアレルギー疾患の総称であり、主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎が生じます。花粉が鼻に入ると、くしゃみ、鼻汁が生じ少しあとから鼻づまりが生じます。

この時鼻粘膜は赤く腫脹します。

花粉が目に入ると、目がかゆくなり、涙が流れ、目が充血してきます。時には喉のかゆみ、咳を生じます。また鼻づまりによる頭痛、鼻や喉の炎症反応による微熱、だるさなどの症状にも悩まされます。

## ❀アレルギー反応とは❀

私たちの身体には、身体にとって異物となるもの（抗原またはアレルゲンという）が初めて体内に入ってきたとき、それに対抗する物質（抗体）を作ります。抗原が体内に再度入ろうとすると、抗体が抗原を捕まえてやっつけようとします。この時にヒスタミンや、ロイコトリエンなどの化学伝達物質が放出され、神経や、血管を刺激してアレルギー症状が出ます。

## ❀花粉症の治療❀

### 対症療法

#### (1) 点鼻や点眼による局所療法

局所的で吸収される量も少ないため妊娠の使用は差支えないとされています。

#### (2) 内服薬による全身療法

妊娠初期（4週～15週）の投与はできるだけ避けたほうがよいですが、従来から使用されている薬には安全性の高いものもあります。



- くしゃみ、鼻汁 抗ヒスタミン薬、化学伝達物質遊離抑制薬
- 鼻づまり 抗ロイコトリエン薬、鼻噴霧用ステロイド薬
- より鼻づまりが強い 点鼻用血管収縮薬、経口ステロイド薬

これらの薬剤を用いる治療法は薬物の作用によって花粉症の症状を和らげようとするものです。これらの薬剤を上手に使い分ければ花粉が多い年でも約5～6割の患者様が大きな副作用もなく花粉症の症状がほとんど出現せずに、花粉飛散の季節を過ごせることが分かっています。また、花粉が飛び始めた直後から治療を開始する『初期療法』が有効であるとされています。

以下の薬は妊娠中にも、医師の判断でしばしば処方されます。



- 内服薬：アレグラ、アレロック、アレジオン、クラリチン、ジルテックなど
- 点鼻薬：フルナーゼ、ナゾネック、アラミスト、インタール、ザジテンなど
- 点眼薬：パタノール、リボスチン、インタール、ザジテンなど
- 漢方薬：小青竜湯など
- ☺クラリチン、ジルテック、インタールは**妊娠中使用が安全**とされています。☺



その他の薬剤は有益性投与といって、治療上の有益性が危険を上回ると判断される場合のみ投与するとされています。

セルテクト（催奇形性）、リザベンカプセル（骨格異常）、アレギザール（発育遅延）は胎児への影響があるとされており妊娠中の内服は**禁忌**です！

### (3) レーザーなどによる手術療法

妊娠中でも問題ないとされていますが、できれば妊娠前に行うほうが望ましいでしょう。耳鼻咽喉科で相談しましょう。

## 根治療法

### (4) 舌下免疫療法

舌の下に花粉の抽出液を滴下して免疫を獲得させる方法です。自宅での治療でありご自身が方法をよく知っておく必要があります。花粉の飛散する時期の3か月前より開始して、約2年間続けます。ただし妊娠中にこの治療を始めるのはさけたほうがよいとされています。

## ❀花粉症のセルフケア❀

- ♣メガネやマスクが有効です。  
花粉症用メガネも販売されていますが、通常のメガネだけでも、メガネをしていないときの目に入る花粉量の半分以下になります。花粉の季節にはコンタクトレンズ使用の人は花粉がレンズと結膜の間で擦れるので、メガネに替えた方がよいでしょう。
- ♣鼻への温熱療法で入浴や蒸しタオルの使用も有効的です。
- ♣帰宅時は衣服や髪をよく払ってから入室し、洗顔、うがいをしましょう。
- ♣部屋の空気は加湿でしっとりさせ、空気中の花粉を湿らせ床に落としましょう。
- ♣朝一番に拭き掃除、そして掃除機を使用時は空気清浄器を併用しましょう。



鼻粘膜の状態をよくするため、悪化の因子であるストレスや睡眠不足、飲みすぎなどを抑えることが必要です。医師・薬剤師による治療とセルフケアを含め花粉症の季節を快適に過ごしましょう。

参考文献：的確な花粉症の治療のために（厚生労働省、花粉症特集）

：薬物治療コンサルテーション 妊娠と授乳

文責 看護部：堀口・酒井