



# さくら

NPO 法人相模原アレルギーの会  
 〒252-0303 相模原市南区相模大野 3-3-2  
 bono 相模大野サウスモール 3階  
 ユニコムプラザさがみはら  
 TEL : 042-745-8801 FAX : 042-745-8821  
 メール:allergy-kai@sagamihara-allergy.org  
 HP: https://sagamihara-allergy.org

**第30回講習会**  
**鼻アレルギー、花粉症の正しい知識**  
 国立病院機構相模原病院耳鼻科・部長  
**鈴木 立俊先生**

128号からの後編

この号には  
 1頁:鼻アレルギー、花粉症の正しい知識後編  
 5頁:第30回講習会アンケート結果  
 7頁:医師のつぶやき:マイナンバーカードと健康保険証の統合の問題  
 7頁:痰が詰まる時:患者の経験アドバイス  
 8頁:報告、お知らせ

## アレルギー性鼻炎の治療

アレルギー性鼻炎に対する治療とか治療法がどれくらい効くか、ここにすでに70%と出ているのですが裏返せば3割くらいの方には効かないわけです。ある程度正しく使えばこれくらいの奏効率にはなります。こういった数値はいろいろな研究今までのデータの蓄積から7割くらいだというのがだいたいどの薬も同じなのですがこういったデータが出る前提としてはある程度しっかり使う、正しく使ってこの数字です。実際に患者さんが主体的にお薬の調整をし始めるとこの数字よりは下がってしまいます。どの治療が一番良いですかという質問をよく聞かれます。治療法はいろいろありますが、実際にできることはかなり限られています。またどの治療にもいい面・悪い面があるということをご理解していただきたいです。患者さんの効果の実感と理論的な治療効果には差があるということもあります。このようなことを理解して治療を受けていただくと治療満足度が上がります。一番手軽な治療はお薬の治療になります。内服薬や点鼻薬を基本としますが抗原の回避を前提としています。抗原回避のもとで症状に応じた治療の選択をしています。具体的には最大でも内服薬2種類、点鼻薬1種類の組み合わせ、最大3種類まで処方します。

普通内服ステロイドはアレルギー性鼻炎で最初から

## 薬物療法(内服点鼻)の基本

- 抗原回避を前提にしています
- **症状に応じた治療の選択をしています**
- 内服薬2種類、点鼻薬1種類の組み合わせで計**3種類**まで処方します(内服ステロイドは使いません)
- **継続することが大事です**  
 1日1回もしくは2回の使用  
 処方薬、市販薬の選択

選択されることはほぼありません。一番大事なのは継続することで、最近のお薬は点鼻薬も内服薬も1日1回タイプですね、それは処方薬でも市販薬でも変わりません。薬を使うという煩わしさはかなり減っている、ということになります。

## アレルギー性鼻炎治療薬 (2022)

<b>第2世代抗ヒスタミン薬</b> (経口17種)	ケチフェン、アゼラスチン、オキサミド、メキタジン、エメタスチン、エピナスチン、エバスタチン、セチリジン、ベボタスチン、フェキソフェナジン、オロ/タジン、ロラタジン、レボセチリジン、デスロラタジン、ピラスチン、ルベタジン、フェキソフェナジン/ブノイドエフェドリン合剤
ケミカルメディエーター遊離抑制薬	クロモグリク酸ナトリウム、トラニラスト、アルキサノクス、ベミロラストカリウム
<b>抗ロイコトリエン薬</b>	プラナルカスト水和物、モンテルカストナトリウム
抗トロンボキサンA <sub>2</sub> 薬	ラマトロン
Th2サイトカイン阻害薬	スプラタストシル酸塩
<b>鼻噴霧用ステロイド薬</b> (5種)	ベクロメタゾンプロピオン酸エステル、フルチカゾンプロピオン酸エステル、モメタゾンフランカルボン酸エステル、フルチカゾンフランカルボン酸エステル、デキサメタゾンベニル酸エステル

(鼻アレルギー診療ガイドライン2016改訂)

2022年のアレルギー性鼻炎治療薬を示します。黄色いところがメインのお薬になります、抗ヒスタミン薬は17種類、抗ロイコトリエン薬というのが2種類、鼻噴霧ステロイドが5種類あります。同じ系統の薬でもともとアレルギーの薬というものはちょっとだけ構造を変えたただけでお薬を進化させる、ということが昔からありまして実はほぼ同じ薬、というものがたくさんあります。点鼻薬もほぼ同じ薬になります。

続きすること、眠くならないことが上位に挙がります。速く効くとか重い副作用がないことも大事なことです。一方で患者さんの2/3が何らかの不満を持っていて、その中でも効果が不十分と感じていらっしゃる患者さんが多くいます。

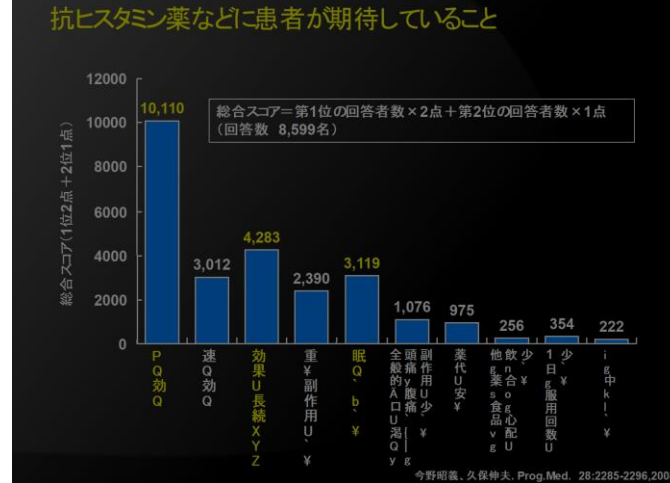
**表5-10 アレルギー性鼻炎治療薬の特徴**

- ・抗ヒスタミン薬  
即効性がある (特にくしゃみ、鼻汁)  
鼻閉に効きにくい 眠気や口渇を伴うものがある
- ・化学伝達物質遊離抑制薬  
効果発現に時間がかかる (数日~2週間)  
鼻閉にもやや効果 眠気や口渇はない
- ・抗ロイコトリエン薬、抗トロンボキサン薬  
鼻閉に効果が高い  
効果発現に時間がかかる (数日~4週間)
- ・点鼻ステロイド薬  
強力に鼻閉、くしゃみ、鼻汁に有効  
刺激になることがある
- ・漢方薬  
効果はマイルド 発現に数日は必要  
著効を示す患者がいる

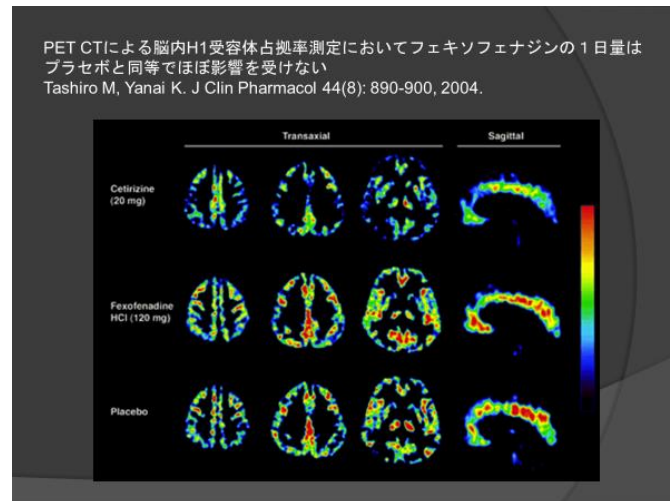
患者さんに接する施設の方々のためのアレルギー疾患の手引き (2022改訂版)

数ある薬の中で抗ヒスタミン薬、抗ロイコトリエン薬、点鼻のステロイド薬を説明しました。その中でも抗ヒスタミン薬が一番即効性があります。だいたい飲むと1時間くらいで効果があります。少し鼻閉には効力が弱いかな、という感じでしょうか。あとは眠気や口渇を伴うものがあります。一方で抗ロイコトリエン薬というのは鼻閉に効果が高いと言われています。ただ即効性という部分では数日ということはないですが1日くらいはかかるかな、という感じですが。あと点鼻のステロイド薬はアレルギー性鼻炎でもかなり強い効果があります。耳鼻科医としては鼻の中、鼻の表面だけでお薬が作用してくれることが一番良い治療だと思っております、皆さんいろいろな副反応を気にされて点鼻薬でもステロイドは嫌だと言われることはかなりあるのですが、強力に鼻閉、くしゃみ、鼻汁3種類に全部有効なのはステロイドくらいです。そういうお薬だという理解でこの先のお話を聞いてください。

抗ヒスタミン薬に患者さんが期待していることを調べた調査があります。8000名以上からのデータです。これをみると薬がよく効くこと、効果が長



これを皆さんに聞いていただいたうえで効果を引き出すにはどうするかというアドバイスです。使用す



れば効果はあるのですが症状が悪化した時だけ使用しても真の効果は実感できません。効果を高めるためには指示された使用回数、今はだいたい1日1回服用ですが、毎日継続するというのが必要です。

さらには症状が軽い時から使用するとより効果的です。根性で花粉症の時期を乗り越えとおっしゃる方もいらっしゃいますが我慢は禁物です。何もせずずっと無防備でいると年々症状はひどくなります。対策をしていてある一定のところで維持ができます。治療効果ということで考えると症状はさておきいろいろな生活の不具合、QOLの低下というものがあります。



アレルギー性鼻炎によるQOLの低下が治療前にこれくらいあったとすると薬を飲むことで多少の症状は残りますが大半はなくなる、というのが理想です。ただ、抗ヒスタミン薬というのは眠気に代表されるような副反応があります。お薬が進化により副反応は小さくなってきました。インペアードパフォーマンスとは眠気と同等の作業効率の低下とか、皆さんが感じない程度の能力の低下、気づきにくい能力低下を指し、当時話題になりました。皆さん飲んだときとか酔っぱらった時を想像していただきたいのですが眠たくなったり判断力が落ちたり、これがお薬の場合だと仕事とか学業とか運転にも影響があります。最近よく言われるのは抗ヒスタミンを内服後、運転注意・運転禁止という注意情報がついているお薬があります。その辺は本来処方する医師や薬剤師が説明するべきもので多くの方がその説明を受けていると思います。



### ヒスタミンの作用

ヒスタミンを抑えるというのがアレルギーの治療ですが、ヒスタミンはもともと体の中にある物質でそれなりに必要なものです。ヒスタミンは神経に作用します。ヒスタミンが神経に機能すると目が冴え覚醒して学習とか記憶がうまくいく、運動量も増える、一方で食べすぎを抑制したりけいれんを抑制したりストレスによる興奮を抑制したりと、大事な脳の機能に関係している物質です。ヒスタミンを抑える薬はその反対の作用になります。眠気が出てきたり認知機能・学習機能が低下したり摂食行動がうまく抑制されずに肥満になったり、けいれんを誘発してしまいます。抗ヒスタミン薬はけいれんのことがあって2歳以下への処方が制限されています。赤ちゃんにはけいれんを誘発してしまう可能性が非常に高いと言われていました。

このように大事な脳の機能にヒスタミンは関係しています。飲んだ薬は頭の中で作用するより鼻だけで作用してほしいのですが、残念ながら脳の方に影響してしまいます。図はセチリジン(ジルテック)というお薬とフェキソフェナジン(アレグラ)、そして薬の偽薬(薬を飲んでいない状態)を飲ん

だ時の脳の状態です。赤くなっている部分はヒスタミンの受け皿の部分が非常に活性化していて正常とフェキソフェナジンを飲んだ時では同じくらいの赤み、赤いほうがより影響が少ないということになりますが、セチリジンでは赤い部分がだいぶ減ってしまっていて脳でヒスタミン受容体をブロックしてしまっている状態です。

抗ヒスタミン薬は1948年に発売されて以来75年くらいの歴史があります。よく効くこと、長く効くこと、そして副作用が少ないことを目的にして進化してきました。また口が乾いたように感じる場合があります。この反応を抗コリン作用といいます。一部の患者様には尿が出にくくなることや緑内障を悪化させることがあります。このような副反応ができるだけなくなるように、という開発の経緯があります。

最後に新しい薬が出たのが2017年の11月です。



2018年に出た薬は少し古い薬を飲み薬ではなく貼り薬として出したもので、シップのように1日1回貼り換えてくださいというものです。通常今、我々が使っているものはデザレックス®、ピラノア®、ルパフィン®といったもので、新しい薬の特徴は

効果と安全性が高く全部1日1回タイプです。お値段は1錠60円切っているくらいです。病院に来ていただければ新しい薬を処方することが可能です。

次は噴霧用ステロイド薬です。1日1回タイプで症状改善効果が強いです。新しいタイプのものが3つあります。横押し、縦押し、粉状などありますがどれも効果は殆ど同じです。ステロイドの点鼻薬は鼻づまりをすぐに改善する薬ではない、ということを知っておいてください。内服薬に比べて効果をすぐに実感できないこともあります。僕たちはまずは1週間継続して使ってみてくださいとお話ししています。風呂上りなどの鼻通りが少し良い時に使用するのがベストです。使用回数を増やしてもあまり効き目は変わりません。なぜかという点鼻薬が鼻の中にある時間は20分程度と言われてはいますがその20分で1日効くか効かないかは決まっています。

## 新しい治療法

次に最近の治療についてです。アレルギーの新しい治療が導入されています。特に鼻の方に適応があるものでいうとアレルゲン免疫療法舌下法、いわゆる減感作と呼ばれるものですが、日常的に開始できるようになりました。後は抗体医薬といって、いわゆるIgE抗体に直接作用する高精度な医療が鼻の方にも適用になっています。現時点では重症な花粉症の患者さんだけこのIgE抗体製剤が使えます。ただ、こちらの方は非常に高価なので最初からお勧めすることはありません。

### 表5-11 アレルゲン免疫療法(減感作療法)のメリット

- ・アレルギー性鼻炎の症状の自然な改善は少ない。
- ・薬物治療は対症療法である。
- ・抗原特異的免疫治療は唯一アレルギー性鼻炎の自然経過を改善させる治療である。
- ・効果は治療終了後も長期に持続する。

免疫療法が始まったのは1910年、すごく古くから歴史があります。現時点でアレルギー性の疾患に使われているのは皮下免疫と舌下免疫になります。舌下免疫は1980年代半ばくらいからいろいろトライアルされながら実際に使えるようになったのは2014年です。新しい治療の開発にはどうしても時間がかかってしまいます。舌下免疫療法は鼻炎にしか適応がありませんが鼻炎だけでなくぜんそく、また小児にも効きます。効果がある程度長く持続し、ぜんそくには発症の予防にもつながるという研究の結果が出ています。アレルゲン免疫療法のメリットは、これがアレルギー性鼻炎の自然経過を唯一改善させる治療だという点です。アレルギー性鼻炎は症状の自然な改善は年齢要素以外には殆どありません。通常のお薬の治療は症状を抑えるだけのものです。また、治療をやめたとしても長期に症状改善効果は持続します。アレルゲン免疫療法はアレルギー性鼻炎のみの適応です。昔から相模原病院では皮下注射の治療を多くやっていたのですが、現在一部は舌下法に置き換えています。

現在舌下法ではスギ花粉とハウスダストの2種類のみが可能です。スギシーズンオフ

に治療を開始します。毎日継続することが大事で2～3年以上が一つの目安にしています。だいたい1日100円程度の負担になります。患者さんが治療内容を理解して自主的に継続することが非常に重要です。口の中や喉の奥、首などたくさんリンパ組織があります。そこを非常に大量の抗原で刺激するとアレルギーを抑制する体の反応が起きてくる、というのが根本的な理論になります。だからと言ってアナフィラキシーが起こってやりにくいということは全くありません。ただ副反応は起こります。ペロの下に置いてもらうだけですが、その部分が腫れてしまう方が中にはいます。のどの違和感、薬が触れた部分になんとか少しおかしい、とおっしゃる方もいますが多くは一時的で、継続することが可能です。舌下免疫は予防という区分の治療になります。最初にやり始めたときは何もしないで「私治っちゃったのかしら」などとおっしゃる方も何人もいてちょっとびっくりしました。

IgE抗体製剤、商品名ゾレアは重症の花粉症、特に春の花粉症に対して適応があります。いろいろ条件があるので皆さん全員に適応があるわけではないです。投与開始前の総IgEの値と体重によって投与量が決まります。3万円以内で収まる方から10万円くらいの薬の量を投与しなくてはいけない方もいるので患者さんによっては一概にいいとは言えません。実際はシーズンに1～2回の注射で済み、金額をあまり気にしない人が一番良い適応かと思います。セレブの方やスポーツ選手、そして意外と多いのはお子さんが受験生の方の親御さんが困らないようにお金を出して1回投与して、というような方も実は多くいらっしゃるそうです。こちらも相模原病院でできる治療です。

### 小児や妊婦に対しての治療

皆さん気になるのが小児ではないかと思えます。小児は診断が難しいので受診を推奨します。診断自体も少し難しくなります。相模原病院では小児科の先生が診ていますが本来鼻については耳鼻科医が診るべきだと思います。治療は副作用の少ない薬剤を使用して、点鼻のステロイドも成人の半量で使用します。小学生くらいだと点鼻薬だけでよく効いています、という声をよく親御さん



から聞きます。免疫療法も5歳以上で可能ですが5歳はちょっと難しいかなと思います、小学校に上がった方ならいいかなと思います。

妊婦さんは循環血液量が増えるので、鼻も血流が増えて鼻づまりが強くなる傾向にあります。内服薬はあまり使えませんので妊婦さんでつらい方は耳鼻科にご相談いただくとありがたいです。

市販薬は手に入りやすくなったので急な症状に対して非常に便利です。値段は病院で処方するものに対して薬価が高めです。だいたい1日120円とか、高いのだと200円くらいのお薬になってしまいます。処方薬と同じ効果が期待できますが悪い時だけ使用してもあまり効果はなく、できるだけ継続して使用していただく方が効果はいいです。



最近はいろいろな薬が出ていますがだいたい病院でもらうものと同じ用量のものが増えました。以前は半量のものが多かったのですが今は処方される薬とほとんど変わりません。ただ、鼻炎カプセルといわれるものの多くは古いタイプの抗ヒスタミン薬を含んでおりますので注意が必要です。新しいタイプのものは眠気の部分はかなり緩和されています。

市販の点鼻薬は鼻が通るようになるので癖になってしまう方がいるのですが我々はあまりお勧めしません。鼻を荒らすだけの薬、と考えております。治療で使う際にもあまり使わないでくださいとお伝えしながら処方しています。

#### おわりに

鼻アレルギー治療のおすすめはまずは抗原回避、そして効果が実感できる薬剤を使用しましょう。我々が使える薬の種類あまり多くありませんがその中でも違う薬を何種類か試すことはできます。効かなければ次の薬に変える、となります。できるだけ医療機関を受診してください。耳鼻科に来るよりも内科や小児科にくる方のほうが多いようですが、鼻

アレルギーに関しては耳鼻科がいいと思います。自分勝手な治療は効果が出ないので治療薬を正しく使っていただくことをお勧めします。

ご清聴ありがとうございました。



(まとめ：大内)

#### 第30回講習会 アンケート結果

11月26日 参加者11名 オンライン3名  
アンケートに回答していただいた人は8名

1.「鼻アレルギー、花粉症の正しい知識」お話しはいかがでしたか？

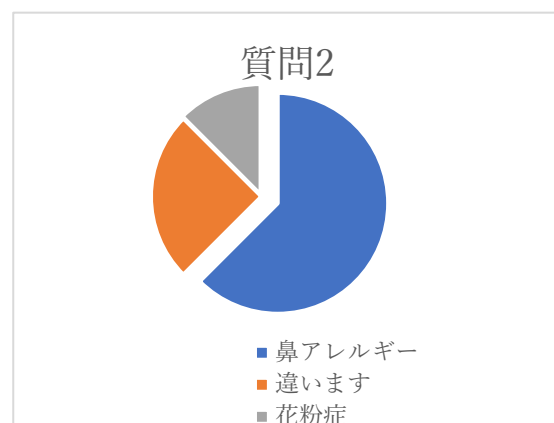
回答者8名

1.とても参考になった。	8名
普通	0名
その他	0名



2.あなたは鼻アレルギー、花粉症ですか？

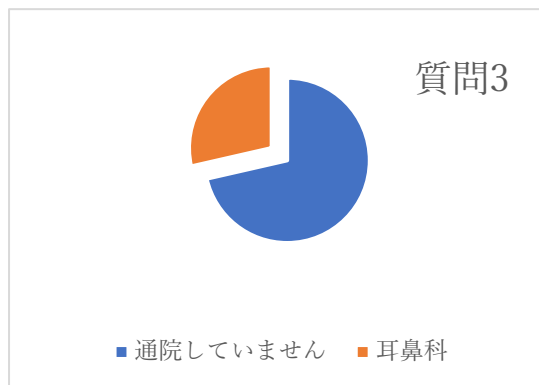
鼻アレルギー、花粉症です。	5名
花粉症	1名
違います。	2名



3.治療は耳鼻科ですか？

耳鼻科	2 名
通院していません。	5 名
無回答	1 名

耳鼻科に通院を考えた	3 名
その時になったら考える	3 名



感想 4 名

★紹介しきれなかったスライドがあるようですので、またぜひお願いしたいです。

★鼻アレルギーは敏感であり、花粉症のニュースが流れると、一気に鼻水がながれてしまいます。花粉を帰宅したら玄関前で落とすなど、自己防衛に努めます。飲み薬は。眠気を生じますので極力飲まない様に努めます。

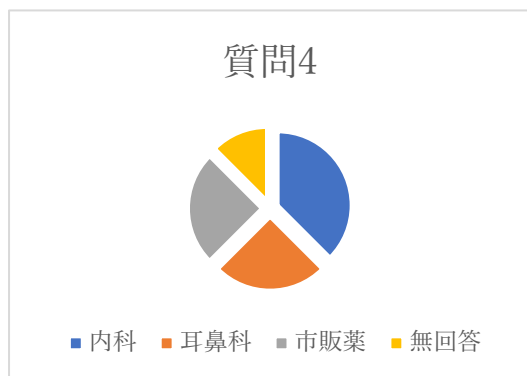
4.花粉症の薬をどこで処方してもらっていますか？

耳鼻科	2 名
市販薬	2 名
内科で処方	3 名
無回答	1 名



★アレルギーの治療についてとてもよくわかりました。又このような講習会があれば又参加を考えたと思います。

★娘が舌下療法でお世話になっております。次の花粉シーズンで少し改善することを期待しています。日常生活の注意点について気をつけてシーズンを迎えたいと思います。

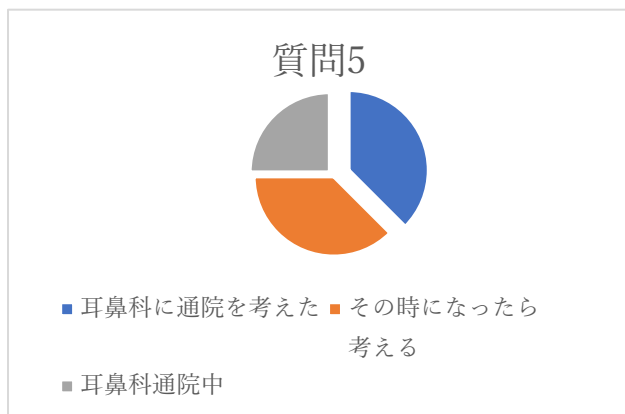


5.来年は今年より花粉が飛散しますが、前もって鼻の治療をうけようと考えましたか？

耳鼻科通院中	2 名
--------	-----



第 30 回講習会の様子



## 医師のつぶやき(24)

マイナンバーカードと健康保険証の統合の問題  
 聖マリアンナ医大横浜市西部病院  
 呼吸器内科主任医長  
 粒来崇博(つぶらい・たかひろ)



2023年6月現在、マイナンバーカードに健康保険証を紐付けることが政府から推奨されております。マイナンバーカードに紐付けることで様々な行政



サービスや記録を統合できれば効率が良いと言う事から強力に進められております。確かに、1つのナンバーに紐付けられれば、その方がどのような背景を持っているのかを政府が把握することが簡単になります。健康保険、税金、年金、補助金等がすぐわかるので、行政の手間が減るのは確実でしょう。昔中小企業で年金の記録登録のミスがあり、問題になりましたが、手間が減れば本人確認も容易になり間違いも減るでしょう。行政が進めるのはわかります。過去住民基本台帳ができ



たときにはものすごい反発がありましたが、現在はネットが普及し、パソコンやスマートフォンで行政手続きができる利便を皆さん感じ取っているかと思えます。実際に、コンビニで住民票や印鑑証明が取れるよ



うになり、またマイナンバーに統合された保険証からお薬手帳も呼び出すことが可能になり、便利だなと感じたことがあります。一方で、問題もあります。まず、健康保険をマイナンバーに紐付けるには、かなりの努力を必要とします。健康保険は、国民皆保険と言うことになっておりますが、歴史上様々な団体がバラバラに始めたため、実際には国民健康保険、企業、職域団体の組合など複数の団体がそれぞれ台帳を持って管理しております。それらをきちんと登録するためには丁寧な作業が必要です。最近各地でミス登録があることが報道されております。それから、システムダウンの問題があります。停電やサーバーの問題点等により、読み取れなくなる可能性が付きまといま



2011年に計画停電の対象地域になっており、停電のたびに電子カルテを止めて紙伝票運用をしていました。病気は24時間おきるので、システムがうまく働かない場合などにきちんとしたバックアップの方法をとっておく必要があります。各大臣はいたずらに急がせたり謝罪するだけではなく、統合する際の作業日程の見直しをすることとともに、うまくシステムが作動しない場合のバックアップをきちんと用意するべきです。

## 痰が詰まる時。(患者の経験とアドバイス)

ゆっくりとお水、白湯などを飲む。胸の痰が絡んでいる場所を軽くタッピングすると痰が切れやすいです。\*強く叩かない事。特に骨が弱い人は注意してください。

例えば、肩たたき機のバイブレーション(振動)を利用して痰が溜まっているところに充てると痰が切れやすいです。肩たたき機が無いという人には。

コップに水を5分目くらい注ぎストローでブクブクとふく(子供の時に遊んだ気持ちで)とその振動が気管支に伝わり痰がでやすいです。

意外と歌を歌っても痰があがってきます。



★報告

ご寄付いただきました。

ご寄付いただきました、ご厚情会の運営に有効に使用させていただきます、ありがとうございました。

匿名 会員番号 377

会員番号 423

今後ともよろしく願い申し上げます。 事務局



★第33回講習会のお知らせ



食物アレルギーの子ども達むけ勉強会

講師：国立病院機構相模原病院・臨床研究センター 疫学統計研究室・室長

柳田 紀之先生

管理栄養士：坂 牧子先生

日時：9月3日（日） 参加費無料

時間：13時30分～

募集数：会場参加20名、オンライン30名

場所：ユニコムプラザシェアードオフィス4

明細はチラシをご覧ください。

親子での参加できます。保護者だけでもOK



★ボランティア募集！

アレルギーを持つ仲間同士で助け合い、社会に向けて情報発信を行う、NPO法人相模原アレルギーの会で活動するボランティアを募集します。

増える一方の花粉症や食物アレルギーなどをまえに、患者会はますますその重要性を増しています。一方、これまでの講演会開催、会報発行といったスタイルの患者会活動だけでは、患者のニーズに答えきれなくなってきました。どうすればより魅力的な患者会になれるか。一緒に知恵を絞ってみませんか。



こちらのQRコードでHPに飛びます。

★連絡先

〒252-0303

相模原市南区相模大野3-3-2

Bono 相模大野サウスモール3階

ユニコムプラザさがみはら

NPO 法人 相模原アレルギーの会

Tel:042-745-8801 Fax:042-745-8821

メール:allergy-kai@sagamihara-allergy.org

HP:https://Sagamihara-allergy.org

“健康”という名の“しあわせ”を守りたい

**鳥居薬品株式会社**  
 〒103-8439 東京都中央区日本橋本町3-4-1  
<http://www.torii.co.jp>



GSK

