薬剤師から説明！

花粉症の薬（抗ヒスタミン薬）と眠気について

薬剤部 薬剤師
宮崎（みやざき） 智史（さとし）

花粉症の症状であるくしゃみ・鼻漏（鼻水）の原因の一つに、ヒスタミンという化学伝達物質があります。鼻腔内にスギやヒノキなどの花粉が侵入すると、体内のマスト細胞からヒスタミンが遊離されます。ヒスタミンが鼻の粘膜にある「H_1受容体（ヒスタミン受容体）」と呼ばれる部分に結合すると、延髄のくしゃみ中枢（知覚神経）が刺激され、アレルギー症状（くしゃみなど）が引き起こされます。このH_1受容体を遮断する（ヒスタミンが結合できないようにする）と症状を緩和できると考えられ、1940年代に開発されたのが抗ヒスタミン薬です。

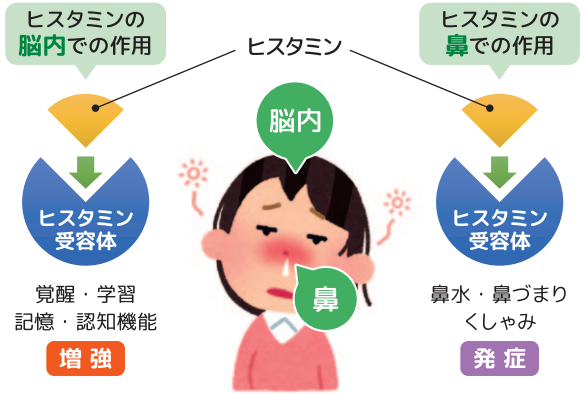
ところでH_1受容体は鼻のみならず身体の様々な組織に存在します。例えば脳内に存在するH_1受容体には脳を活性化する重要な役割があります。抗ヒスタミン薬はこの脳内H_1受容体も遮断するため、脳の活性化を抑え（機能低下＝眠気を引き起こし）てしまいます。これが花粉症の薬を服用すると眠くなると言われる所以です。

そこで抗ヒスタミン薬が脳内へ到達しなければ眠気は起こりにくくなるという発想で1980年代に新しく第二世代の抗ヒスタミン薬が開発されました。現在、花粉症の治療薬はこの第二世代抗ヒスタミン薬が主流となっています。また、日本では2000年代に自動車運転に関する注意喚起文がない（眠気がほぼ起こりにくい）フェキソフェナジン〔商品名：アレグラ®〕、ロラタジン〔商品名：クラリチン®〕などの薬が発売され、約10年前より市販薬（OTC 薬）として薬局でも処方箋なしで購入できるようになりました。

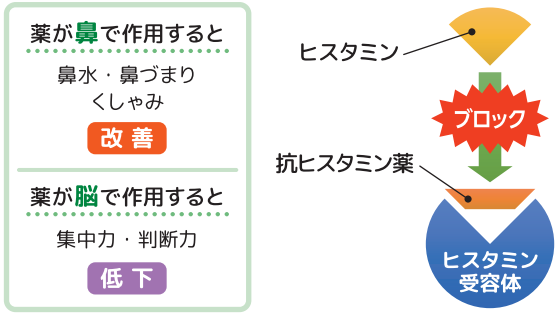
ただし第二世代だからといって全てにおいて優れているというわけではありません。症状の改善には個人差があり、昔からの抗ヒスタミン薬のほうがよく効くという患者さまもいらっしゃいます。花粉症治療薬の選択肢は広がっていますので、是非医師または薬剤師に相談いただき自分に合った花粉症の薬を見つけてください。

なお、抗ヒスタミン薬以外にも鼻詰まりに効果がある抗ロイコトリエン薬（プランルカストなど）や鼻噴霧用ステロイド薬などの花粉症の治療薬がありますが、これらの薬は眠気を引き起こさないため服用しても自動車の運転など避けていただく必要はありません。

ヒスタミンの部位による作用の違い



抗ヒスタミン薬の部位による作用の違い



熊本医療センターのミニ医療情報誌

くす通信

第265号
2023年3月1日

国立病院機構熊本医療センター　発行

耳鼻咽喉科より

花粉症について

薬剤部より

花粉症の薬（抗ヒスタミン薬）と眠気について

「くす（樟）」の由来について

くす（樟）は常緑の広葉樹で、熊本城内に多く見られます。種々の精油成分を含み、良い香りがします。樟脳をはじめ色々な薬用成分が抽出されるなど有用な薬用樹でもあります。

また、くすし（薬師）とは、医師のことを指し、くすしぶみ（薬師書）は医術に関する書物のことを言います。

本誌はこの「くす」にあやかり、健康な生活を送るために情報を提供しております。お気軽にお読み下さい。

花粉症について

耳鼻いんこう科
耳鼻いんこう科部長
上村尚樹（うえむら なおき）

花粉症はアレルギー性鼻炎の一種で、文字通り植物の花粉によって引き起こされます。代表的なものはスギ花粉症ですね。

アレルギー性鼻炎は今や２人に１人が症状を自覚し、我が国では約6000万人、中でもスギ花粉症は約4000万人程度の罹患者がいると言われています。花粉症の治療の柱は抗原除去・回避、薬物療法、アレルゲン免疫療法、手術療法の４つです。

①抗原除去・回避

- 外出時に眼鏡、マスクの着用
- 花粉のつきにくい服（表面に凹凸の少ない素材）を着る
- 帰宅したら花粉を払い落とす
- 帰宅したらうがい、※鼻うがい、洗顔をする
- 洗濯物を屋外に干さない

※鼻うがいは最近見直されており、薬局でも専用の容器と薬物が販売されています。当院売店でも販売しています。花粉症には特に有用で、新型コロナ感染症にも有効です。

②薬物療法

現在では多く抗アレルギー薬が開発され処方されています。以前は眠くなるなどの副作用がよく見られていましたが、最近は眠くならないものも多くあります。

また初期療法といって、花粉が飛散する前から内服すると、飛散期の症状が緩和されるとのデータもあり、毎年スギ花粉症で悩まれている方は、１月中旬から抗アレルギー薬の内服を開始するとよいです。その他、点鼻薬、最近では貼付薬もあります。

内服薬は人によって効果が違います。また種類が多いので、ご自分に合う内服薬が必ずあります。その判断時期は２週間です。２週間内服して効果がなければ他の薬に変えたほうがいいでしょう。漠然と同じ薬を内服してはいけません。

また薬物療法は症状を緩和するだけで、治癒することはありません。

③アレルゲン免疫療法

アレルゲン免疫療法はアレルギー性鼻炎の緩解や治癒をもたらす唯一の治療法です。体質を改善して症状を緩和、治癒していこうという治療です。スギ花粉症に対しては、2014年に舌下免疫療法が保険適用となっています。これは舌の下にスギのエキスの錠剤を１日１回口に含むだけです。３～５年と治療期間が長くなるのが欠点ですが、７～８割が治るといわれています。

④手術療法

薬物療法に抵抗し、鼻腔形態に問題のある、あるいは鼻症状の強い症例では手術が選択されることがあります。例えば鼻粘膜にレーザーを照射してその縮小を図って鼻閉を改善させたり、鼻腔内の骨、軟骨を除去して、その変形を物理的に矯正したりする手術があります。また鼻汁分泌神経を切断して鼻汁を減少させる手術などもあります（が、この手術に関しては長期的に有効かどうかが検証されている途中であり、まだはっきりしてはいません）。

耳鼻咽喉科の紹介

当科では、2018年10月より常勤医二人体制で、主に開業の先生方からご紹介いただいた患者さまと救急外来を受診された耳鼻科救急疾患（鼻出血・めまいなど）の患者さまを中心に耳鼻咽喉科・頭頸部外科全般の診療を行っております。手術は慢性中耳炎などの耳科手術から副鼻腔炎などの鼻科手術、扁桃摘出術などの口腔・舌手術、声帯ポリープなどの喉頭疾患に対するレーザー手術、唾液腺・甲状腺腫瘍に対する頭頸部外科手術、誤嚥防止術など幅広く行っております。悪性疾患に対する手術も可能な限り行っておりますが、再建手術が必要になるような進行がんの場合は大学病院などへ紹介させていただくこともあります。

国立病院機構熊本医療センター

- 診察日　月曜日～金曜日
- 休診日　土・日曜日及び祝日
  年末年始（12月29日～翌年1月3日）
- 受付時間　8：15～11：00

〒860-0008 熊本市中央区二の丸1-5
TEL　096（353）6501（代表）
FAX　096（325）2519
HP　https://kumamoto.hosp.go.jp/

※形成外科のみ受付は、水曜日以外の13：30～16：30となります。

※一部の科では、午後に予約診療を行っていますが、新患、予約のない方の午後診療は行っておりません。急患はいつでも受診できます。