

薬局やドラッグストアで買える

# 花粉症の薬

## 花粉症とは？

花粉症は花粉などのアレルギー原因物質によって体内にでてきたヒスタミンという物質によって、神経や血管などが刺激されるアレルギー反応です。具体的な症状としてはくしゃみ、鼻水、目のかゆみ、倦怠感、微熱、皮膚のかゆみ、のどの痛みなどがあります。

## 花粉症の薬の種類って？

花粉症の薬には抗アレルギー薬、抗ヒスタミン薬、ステロイドの3種類にわけられます。そのうち**抗アレルギー薬**と**抗ヒスタミン薬**について詳しく書いていきます。

### 抗アレルギー薬は

ヒスタミンの発生と放出を抑えることにより症状を軽くし、また症状が出始めるのを遅らせる効果があります。効果発現まで通常2～4週間を必要とするので、花粉の飛び始める2週間くらい前から飲み始め、シーズン中はきらずに飲み続けるようにします。それほど強力な薬ではありませんが、副作用の少ない薬が多くほぼシーズン中は飲み続けることが出来ますし、症状の軽い方であれば抗アレルギー薬のみでも症状が軽くなるのが十分期待できます。なお抗アレルギー薬でも抗ヒスタミン効果のあるものがあります。抗ヒスタミン効果のある抗アレルギー薬を**第二代抗ヒスタミン薬**とよびます。

## スイッチOTC薬ってなに？

これまでは医師の判断でしか使用できなかった医薬品を、**薬局で買えるようにしたのがスイッチOTC薬**です。スイッチOTC薬の登場で、セルフ・メディケーション（自分の健康を自分で管理すること）の幅が広がっています。OTCとは「Over The Counter」の略で、街の薬局のカウンター越しに売られる薬、つまり市販薬のことを指します。

-おくすりの話 vol.05-

薬剤部 三田村 朋

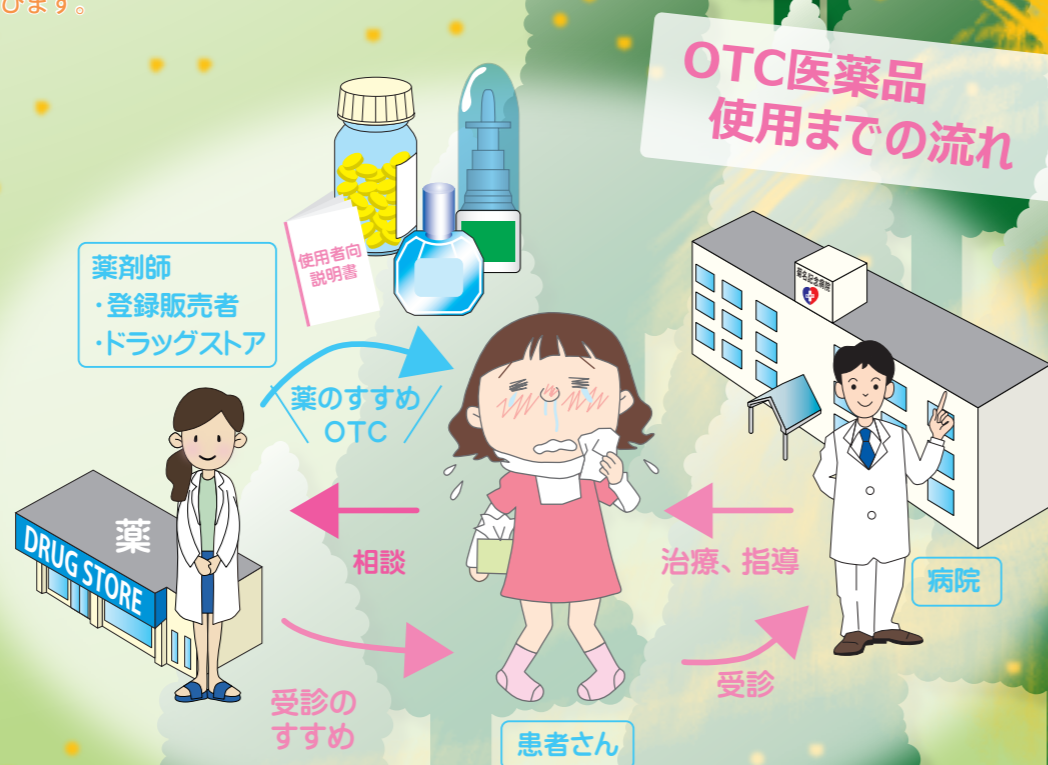


## 花粉症の時期っていつ？

花粉症の起こる時期を1年通して見てみますと、「春」と「秋」に主なピークがきます。1月から6月は、主にスギをはじめとし、ヒノキやマツなどの「木」の花粉が飛んでいます。またシラカバは、北海道の原因花粉の1つです。5月から12月は、主にカモガヤ（イネ科）やブタクサ（キク科）を代表とする「草」の花粉が飛んでいます。また、春のみならず、秋咲きのスギ花粉も各地で報告されていますので、**注意が必要です**。

### 抗ヒスタミン薬は

古くからある薬で、ヒスタミンの働きに直接的に作用するため、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどがひどいとき、花粉の飛散の多い日などに即効的な効果が期待できます。また、すでに出てしまった症状に対しても効果があり、抗アレルギー薬に比べて明らかな症状の改善を体感できます。抗ヒスタミン薬は効果が高いですが持続時間が短く、そのままではあまり長時間の効果は期待できません。また抗ヒスタミン薬はくしゃみや鼻水に対しては効果があるものの、鼻づまりに対してはほとんど効果がありません。



## どんな薬がスイッチOTC薬になっているの？

今まで処方薬だった**第二代抗ヒスタミン薬**の一部が、**スイッチOTC**として普通の薬局で処方なしでも買えるようになりました。

分類	成分	即効性	持続時間	鼻水・くしゃみ	鼻づまり	目のかゆみ	予防的効果	副作用	代表例
第一世代 抗ヒスタミン薬	マイレン酸 クロルフェニラミン	○ (約30分)	半日	◎	×	△	×	強い眠気 口の渇き	【処方薬】 ボラミン 【市販薬】 鼻炎カプセルなど ほとんどの市販薬
第二代 抗ヒスタミン薬	塩酸 エピナスチン メキタジン 塩酸セチリジン等	△ (約30分 だが 効き目が 弱い)	半日 ～ 1日	△	△	△	○	ほとんどない	【処方薬】 アレグラ クラリチン 【市販薬】 なし
		△ (約30分 だが 効き目が 弱い)	半日 ～ 1日	△	△	△	○	軽い眠気	【処方薬】 アレジオン アゼプチン エバステル タリオン ジルテック ゼスラン アレロック 【市販薬】 ハイガード アルガード シールド鼻炎内服薬
		×	半日 ～ 1日	○	△	△	○	やや強めの眠気	【処方薬】 ザジテン レミカット セルテクト 【市販薬】 バブロン鼻炎カプセルZ ザジテンAL鼻炎カプセル

内服薬

分類	成分	即効性	鼻水・くしゃみ	鼻づまり	予防的効果	副作用	代表例
抗アレルギー薬	クロモグリク酸 ナトリウム アンレキサノクス等	×	△	△	○	局所投与の際 刺激がおこることあり	【処方薬】 ノスラン インタール ソルファ
抗ヒスタミン薬	フマル酸 ケトチフェン 塩酸レボカバスタチン	△	○	△	△	局所投与の際 刺激がおこることあり	【処方薬】 ザジテン リボスチン 【市販薬】 バブロン鼻炎Z ザジテンAL鼻炎スプレー
血管収縮剤	硝酸ナファゾリン テトラヒドロゾリン	○	×	○	×	長期使用により 効き目が悪くなり、 中止するとリバウンドで 症状が悪化する	【処方薬】 プリビナ ナベール 【市販薬】 市販の点鼻薬のほとんどに 含まれている

点鼻薬

分類	成分	即効性	炎症・かゆみ	予防的効果	副作用	代表例
抗アレルギー薬	クロモグリク酸 ナトリウム	×	△	○	局所投与の際 刺激がおこることあり	【処方薬】 インタール ベミラスト 【市販薬】 アルフィット AGアイズ等
抗ヒスタミン薬	フマル酸 ケトチフェン	○	○	△	局所投与の際 刺激がおこることあり	【処方薬】 ザジテン リボスチン 【市販薬】 ザジテンAL 点眼薬 アイリスアレスト
	マレイン酸 クロルフェニラミン	◎	○	×	長期連用により眼圧の 上昇が起こる場合あり	【処方薬】 なし 【市販薬】 アルガード アイリスAGクール

点眼薬

最後に・・・  
これからは自分の健康は自分で守る「セルフ・メディケーション」の時代です。用法用量や注意事項を確認し、薬剤師や登録販売者と相談の上、自分に合ったOTC医薬品を上手に使い、症状緩和などに活用してください。症状悪化など見られる場合は、医療機関の受診をお勧めします。

※病院でもらう薬と同じ成分のOTC薬の一覧表を示します。