

クリニックレター 2018年3月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

花粉の季節です

ようやく厳しい寒さもやわらいできたとほっとする間もなく、今年も花粉の季節がやってきました。スギ花粉の飛散のピークは3月中旬から下旬、ヒノキは4月下旬です。今回は、花粉アレルギーに関してのお話です。

花粉症のメカニズムと治療方法

人体が花粉を異物（抗原）と認識してそれに対するIgE抗体が産生されると、肥満細胞に結合したIgE抗体と花粉（抗原）が反応し、ヒスタミンやロイコトリエンなどの化学物質が産生されます。これらの物質が、鼻汁や鼻閉、くしゃみ、目の充血や痒みなどの症状を引き起こすのです。花粉症の治療は大きく次のように分類されます。

1) 対症療法

対症療法としては、第二世代抗ヒスタミン薬（アレグラ・タリオン・デザレックスなど多数）、抗ロイコトリエン薬（ブランルカストなど）、などの内服薬や点鼻薬、点眼薬、などを組み合わせて用います。くしゃみ、鼻汁が主体の鼻症状の場合は、第二世代抗ヒスタミン薬が、鼻づまりが症状の主体である場合には抗ロイコトリエン薬や鼻噴霧用ステロイド薬がよい適応となります。

2) 根治療法

原因花粉を完璧に避けることや、完全に花粉を除去することは不可能ですが、少しでも体に花粉が入らないようにする工夫が、症状の悪化やQOL(生活の質)の低下を防ぐために必要です。また、特に症状の重い方にはアレルギー免疫療法が適応となります。以前からご紹介しておりますように、スギ花粉症に対する舌下免疫療法は新しい根治療法であり、当院でも複数の患者様が続けられています。

花粉症と漢方

では、花粉症に有効な漢方治療はあるのでしょうか。一般的によく知られているのは、小青竜湯（しょうりゅうとう）、麻黄附子細辛湯（まわうぶしさいじんとう）です。これらは水様性鼻汁やくしゃみなどの症状に対して、抗ヒスタミン剤と同様あるいはそれ以上の効果が期待できます。体をあたためる作用が強いので、気温が下がったり体を冷やすと症状が悪化するタイプの方には特に適した処方です。しかし、方剤中に含まれる麻黄（まわう）という生薬には交感神経刺激作用があるため、前立腺肥大症や心疾患のある方が長期に服用する際には注意が必要であり、また、夜に服用すると睡眠が妨げられるなどの副作用も起こり得るため、多くは頓用（症状が強い時のみの服用）として処方することが多い処方です。

一方、鼻づまりの強いタイプや、咽喉が痛くなったり目が赤くなったりなど、いわゆる熱証タイプの症状がメインの方には、荊芥連翹湯（けいがいれんぎょうとう）や辛夷清肺湯（しんいせいはいとう）、川芎茶調散（せんきゅうちやうさん）などの処方を用います。



また、少々アバウトな表現ではありますが、「体のバランスを整えて、花粉症の時期にも症状が軽くなるようにしたい」という目的で漢方治療をおこなうこともあります。例えば、冷え症の方には「温剤」を用いてあたためる、いわゆる「水毒」状態の方には「利水剤」を用いて体の水はけをよくする、ストレスなどで自律神経機能が弱っている方には「理気剤」などで気のめぐりをよくする、疲労が蓄積して弱っている方には「補剤」で気力体力を補う、などです。漢方では、「本治・標治」という言葉があります。このようないわゆる体質改善を目的とした治療は「本治」であり、対症療法は「標治」です。「本」と「標」をうまく組み合わせることで、より効果的が期待できるのです。

追記 A：日常の花粉症対策

1. 花粉情報に注意し、外出時にはマスクやめがねを装着する、家の窓を開けっぱなしにしないなどの対策をおこなう。（西宮市では西宮市ホームページで各地区の花粉情報が掲載されています）
2. 表面がけげばけがしたコートやジャケット・セーターを避ける。
3. 洗濯物は部屋干しにする。布団を外に干したい時にはビニールカバーをかけて干す。（黒のごみ用ポリ袋などを使ってもよい）
4. 喫煙は、鼻や咽喉の粘膜を傷つけるのでバツ！。深酒や睡眠不足も避けること。

追記 B：漢方薬は漢方専門医のもとで処方を受けてください

最近では、漢方に関する知識が少ない一般内科医が漢方処方をする事も多いのですが、私たち専門医がこれらの処方を見ると、「危ないな」と思うこともしばしばあります。

例えば、

- 1) 花粉症の患者さんに、小青竜湯や麻黄附子細辛湯を1日3回長期に処方している。
- 2) 風邪症状に対しても、葛根湯や麻黄湯を1日3回で長期に処方している。
- 3) 他院で漢方薬が処方されているにも関わらず、内容が重複する処方をおこなっているなどは、漢方をよく知った医師であれば、決してしないものです。

追記 C：スギ花粉症に対する舌下免疫療法に関しては、当クリニック HP の「クリニックレター」のバックナンバーより、2016年6月号をご参照ください。クリニック HP はこちらのQRSコードからご覧いただけます。⇒



（参考）的確な花粉症の治療のために(第2版)大久保公裕(日本医科大学耳鼻咽喉科) 厚生労働省 HP など

帯状疱疹(たいじょうほうしん)の予防接種について

2016年からワクチンによる帯状疱疹予防が可能になりました。すでにアメリカ合衆国では接種が義務付けられているワクチンであり、重篤な副作用の報告もありません。1回の接種費用は7560円で、効果持続は10~15年間とされています。特に50歳以上の方にはお勧めします。これまで、帯状疱疹に罹られたことのないかたはもちろん、以前に発症した経験のあるかたの再発防止にも有効です。

お車で来院される患者様へ

歩行者や近隣の方の迷惑になりますので、駐車場の指定されたスペース以外、及び、クリニック周辺の道路には、絶対に車を駐車されないようにお願いします。駐車場の長時間のアイドリングもお控えください。