

アレルギー性鼻炎の症状と点鼻薬

# 点鼻ステロイド薬の 効果的な使い方

話し手 大久保 公裕 Kimihiro Okubo  
(日本医科大学大学院医学研究科 頭頸部・感覚器科学分野 教授)

アレルギー性鼻炎は、ペットやハウスダスト、ダニなどが原因の通年性と、スギ、ヒノキなどの花粉が原因の季節性に分類されます。特に患者さんが増えているのが花粉症で、1998年では19.6%だった罹患率が2008年では29.8%と10年間に10%以上も増加しています。今後、スギやヒノキの成木が増えるのに伴い花粉の飛散量も増えることから、花粉症の患者さんも、より増加すると考えられています。

スギ花粉は例年2月頃から飛散が始まりますので、そろそろ準備が必要です。花粉症をはじめとしたアレルギー性鼻炎についてはOTC医薬品で対処される方も少なく、生活上の工夫から薬の選択までのアドバイスが大切です。今回は、医療現場でも鼻症状に使用されている点鼻ステロイド薬を中心に、アレルギー性鼻炎の対処法を紹介します。



## ★アレルギー性鼻炎のセルフケア

アレルギー性鼻炎は、花粉やダニ、ハウスダストなどのアレルゲン(アレルギーの元となる物質)に何度もさらされることにより、過敏症を起こす疾患です。目や鼻の粘膜に付着したアレルゲンに反応して放出されたヒスタミンなどの化学伝達物質が粘膜の炎症を引き起こし、くしゃみや鼻水、鼻づまりなどを起こします。

ですから、アレルギー性鼻炎のセルフケアでまず大切なのは、アレルゲンと出合わないこと。ダニやハウスダストが原因ならば掃除を徹底する、花粉症の時期はマスクやメガネを上手に使用するなど、アレルゲンと接しない工夫を行うことが重要です。

一方、つらい症状には薬を使って対処することも必要です。

くしゃみ、鼻水、鼻づまりといった鼻アレルギーの3症状を抑えるには、内服の抗ヒスタミン薬などのほか、点鼻薬として血管収縮薬やステロイド薬が用いられます。

特に点鼻ステロイド薬は、強力な抗炎症作用を示し、持続的に炎症を抑えることから、継続的に使用することが望ましいとされています(表1)。

表1 点鼻ステロイド薬の特徴

1. 効果は強い
2. 効果発現は約1~2日
3. 副作用は少ない
4. 鼻アレルギーの3症状に等しく効果がある
5. 投与部位のみ効果が発現する

鼻アレルギー診療ガイドライン2013年版

## 点鼻ステロイド薬



粘膜の炎症



鼻水



くしゃみ



鼻づまり

血管収縮薬がプラスされている  
点鼻ステロイド薬なら、より速く効きます！



### ★血管収縮薬と ステロイド薬の違い(点鼻)

これまで、アレルギー性鼻炎の鼻づまりなどの症状には、点鼻薬の血管収縮薬が使われることがほとんどでした。血管収縮薬は $\alpha$ 受容体を刺激して鼻粘膜の血管を収縮させることにより、鼻づまりを解消する薬です。

使った直後から鼻づまりが解消するといった速効性がありますが、炎症を抑える作用は持っていません。また、何回も使用することにより作用時間が短くなったり、薬の効果が切れた時に鼻粘膜が腫脹して鼻づまりが起きるなどの副作用があることも知られています。

一方、点鼻ステロイド薬は、鼻の炎症そのものを抑えて鼻づまりを解消する薬です。効果は1~2日で現れるといわれています。継続的に使用することにより、鼻粘膜の炎症を抑える作用があります。

その作用から、『鼻アレルギー診療ガイドライ

ン2013年版』でも、通年性・季節性を問わずアレルギー性鼻炎の幅広い症状レベルで点鼻ステロイド薬が推奨されています。

### ★点鼻ステロイド薬に 血管収縮薬を配合するメリット

OTC医薬品として販売されている点鼻ステロイド薬には、ステロイド薬のみの製品と、ステロイド薬と血管収縮薬を含む製品があります。粘膜の炎症コントロールだけなら、どれを使用しても効果はそれほど変わりません。

特に、くしゃみ、鼻水だけでなく鼻づまりも加わりある程度重症化して、それでもOTC医薬品でなんとかしたいという方には、ステロイド薬に血管収縮薬を配合したものがおすすめです。血管収縮薬による速効性に加えて、ステロイド薬による強力な抗炎症作用が期待できるためです。さらにステロイド薬の作用により血管収縮薬の副作用としての粘膜腫脹を防ぎ、鼻づまりになりにくくする効果も期待できます。

## ★ 程度に応じて使用回数を提案

点鼻ステロイド薬をおすすめする場合、血管収縮薬とは異なる作用の薬であることをわかりやすくお伝えする必要があります。

点鼻ステロイド薬は、定期的に使用することで鼻粘膜の炎症を抑え、症状を改善する薬であることをお伝えしたうえで、症状の程度に応じて使用回数を提案すると使いやすいのではないのでしょうか。

たとえば、日中と夜の症状により、

- ① 日中はそれほど気にならないが、就寝後、鼻づまりで目覚めることがある：朝、寝る前の1日2回
- ② 日中も鼻がつまる、夜寝苦しい：朝、昼、夕、寝る前の1日4回
- ③ 1日中、鼻づまりや鼻水で仕事や家事が手に付かない、夜も息苦しく眠れない：3時間ごとに1日6回という形でお伝えするとわかりやすいでしょう(表2)。

表2 症状の程度に応じた1日あたりの使用回数

日中の症状 夜の症状	☹️ あまり気にならない	☹️ 鼻症状が出る	☹️ とても重い
😄 よく眠れる	—	2回(朝、寝る前)	4回(朝、昼、夕、寝る前)
😞 時々起きる	2回(朝、寝る前)	4回(朝、昼、夕、寝る前)	6回(3時間ごとに)
😞 眠れない	4回(朝、昼、夕、寝る前)	6回(3時間ごとに)	

大久保公裕先生ご監修

## ★ 使用の際は、期間にも注意を

点鼻薬とはいえ、長期連用は厳禁です。花粉症ならば、症状が一番重い時期だけ使用します。花粉症の季節を過ぎたら、使用を止めるよう指導しましょう。

また、噴霧の方法により鼻出血が起こりやすくなります。正しい噴霧の方法をアドバイスすることも大切です(図1)。

限量(1日6回)まで使用しても症状が改善しない場合、鼻出血が増えたり鼻に違和感がある場合は、医療機関での受診を促してください。

図1 点鼻薬を噴霧した時の薬液の流れ

噴霧と同時に息を吸い薬液を奥に引き込む(ミストを鼻腔に広げて奥まで届かせるイメージ)

うつむいて噴霧しないと、ノズルが鼻粘膜に近づきすぎて、粘膜を傷つけたり薬液が広がらない原因になる



## 舌下免疫療法とは？

免疫療法とは、アレルゲンをごく少量ずつ体内に入れてからだをアレルゲンに慣らしてアレルギー反応が出ないようにする方法です。対症療法の薬物療法と異なり根治が期待できます。しかし、これまでは皮下注射しか方法がなく、痛みや通院の手間といった患者さんの負担がネックとなっていました。

2014年1月、経口で投与できる舌下免疫療法薬が製造販売承認され、2014年10月より保険適応になりました。自宅で免疫療法を行える一方、アレルゲンを体内に入れるためアナフィラキシーが報告されており、実施には注意が必要です。