



寒さもだんだん和らいできて春のおとずれを感じ始める時期となりました。  
そんな時に一緒にやってくる毎年恒例のものがあありますね！



### 今回のテーマ 《 花粉症 》

現在日本人の約 25%が花粉症と言われています。「季節性アレルギー性鼻炎」または「季節性アレルギー性結膜炎」とも呼ばれる花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因(アレルゲン)となって、鼻水・くしゃみ・鼻づまり・目の充血や痒み等の症状を引き起こすアレルギー性の疾患です。また、症状が1年中続く「通年性アレルギー性鼻炎」では、アレルゲンにダニやハウスダストなど1年中あるものが原因と言われています。

少し詳しくメカニズムを見てみると、①まず体の中に花粉というアレルゲン(異物)が侵入すると、体はこれを排除しようと働きます。②そこで体の中でアレルゲンに対抗する物質(IgE 抗体)を作ります。③この抗体が鼻や眼の粘膜にある肥満細胞と結合すると④肥満細胞からヒスタミンなどの化学物質が分泌します。⑤その化学物質が花粉を追い出そうと体に働きかけて涙やくしゃみ、鼻水などの症状を促します。

スギ花粉がいつ頃から飛散するか予測する方法があるのはご存知ですか？それは1月以降の気温と大きく関係があると言われています。1月1日からの最高気温を積算していき、400℃を超えると飛散開始の目安になるそうです。下図は昨年(2011年)の12月にNPO花粉情報協会が発表した花粉予測です。ちなみに今年は東京都の気温ですが、2月17日に積算400℃を超えました。症状が出始めている方もいるのではないのでしょうか？



花粉症の治療薬には色々な種類があります。1種類だけ服用される方もいれば、何種類か一緒に服用される方もいるかと思えます。症状の違いによって先生が使い分けています。その中で1番多いのは抗ヒスタミン薬ではないでしょうか？上記でも述べましたが、肥満細胞からヒスタミンが遊離し、H1受容体という受け皿に結合して症状がでます。抗ヒスタミン薬はこのH1受容体に蓋をして症状を抑えます。主な副作用には眠気やめまい、口渇等です。ただし人によっては出ない事も多く、また最近では出にくいように作用する薬も開発されています。

その他にも、肥満細胞から遊離される化学物質を抑える薬や目薬、点鼻薬など様々な薬があります。花粉症のお薬は花粉飛散初期から服用を始めると良いです。効き始めるのに時間がかかる為ですが、調子が良い日でも服用を続けることで症状が軽くなったり、予防の意味でも効果があります。高価な薬が多いですが、値段がお安く同等の効果が認められているジェネリック医薬品もいくつかご用意しています。分からない事がございましたら主治医または薬剤師にご相談下さい。

## 『診療報酬改定』

現在の医療保険制度では、国民はそれぞれ国民健康保険や社会保険に加入しなければならないとされています。

国民が毎月保険料を支払う代わりに、病院や保険薬局などの医療機関で発生した医療費の個人負担は1割～3割となり、残りを国などの保険者が支払うこととなります。医療機関は実際に行った医療サービスを決められた点数で計算して請求しています。この決められた点数は診療報酬と言われ2年に1度サービスと照らし合わせ、妥当かどうか国が判断し改定しています。

2012年4月に診療報酬が改定します。今までと同じ診療、同じ薬を受け取ったのに金額の増減が発生する場合がありますのでご了承ください。

### サプリメントの豆知識



～～乳酸菌～～

乳酸菌には、腸内の善玉菌を増やして便通を改善する効果があるのはよく知られていることこれに続く効果として注目を集めているのが、乳酸菌の抗アレルギー作用です。

実際これまでに、乳酸菌には、花粉症や通年性鼻アレルギーの症状緩和、アトピー性皮膚炎の発症予防などに効果があったことが報告されています。しかも特長的なのは、乳酸菌は一時的にアレルギー状態を改善するのではなく、アレルギーになりにくい体質作りに役立つと考えられていることです。

アレルギー症状が起きるのは、免疫細胞の一種である「ヘルパーT細胞」のバランスが崩れることが原因とする説があります。ヘルパーT細胞には、ウイルス感染細胞やがん細胞などを攻撃するタイプ1(Th1)と、アレルギーの原因になるタイプ2(Th2)があり、両者が連動して免疫機能をコントロールしています。しかし、アレルギーを起こしやすい人はこのバランスが崩れて、Th2がTh1に比べて過剰になってしまっているのです。

アレルギー体質をアレルギーを起こしにくい体質に改善するには、Th1の数を増やすか、Th2の数を減らして、そのバランスを保つようにすればよく、乳酸菌には、Th1を増加させる作用があるとの報告があります。

乳酸菌を食べると、どうしてアレルギーの抑制効果があるのかはよく分かっていませんが、乳酸菌は体中の最大の免疫組織である腸に働きかけることで、腸管免疫の機能維持に影響を与えているのではないかと推測されています。乳酸菌を食べると、その乳酸菌は腸に運ばれるが、そこでTh1の力を高める一方で、Th2の働きを抑制しているらしいのです。つまり、乳酸菌で、お腹の中からアレルギー体質を改善できるわけです。

薬として認められている効果ではないため、劇的に改善するというのは難しいですが、花粉症にお悩みの方は試してみる価値はあるのではないのでしょうか。