



117.花粉症にさようなら？ スギ花粉舌下免疫療法について

花粉症はスギやヒノキなどのアレルゲンとなる樹木や植物の花粉によって起こるアレルギー疾患です。その花粉が飛ぶ季節のみ症状が現れるため「季節性アレルギー性鼻炎」とも呼ばれます。花粉症の代表的な症状として、連続したくしゃみ、水っぽい鼻水、鼻づまり、眼のかゆみ、涙目などがあります。花粉の中でも「スギ花粉」をアレルゲンとするアレルギーが「スギ花粉症」です。

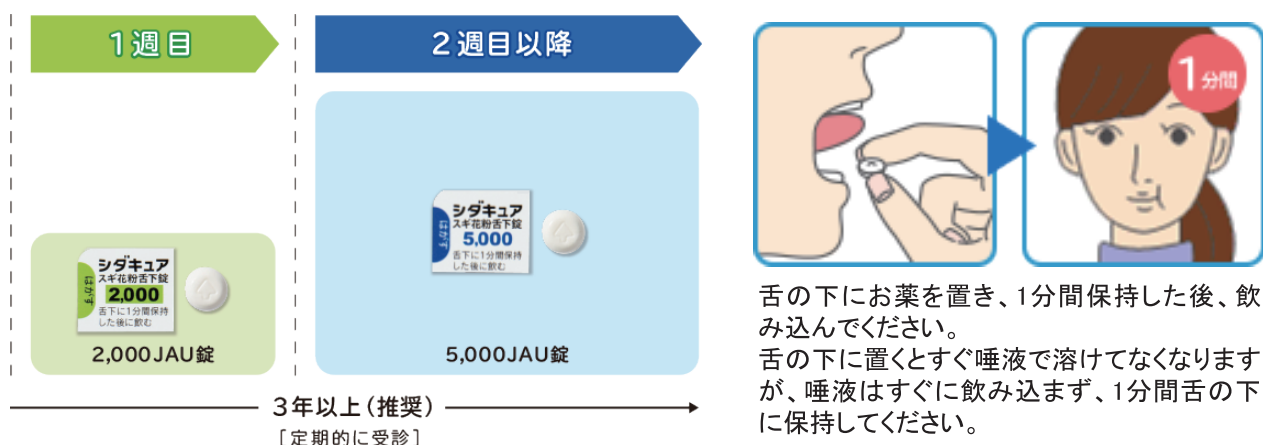
スギの花粉は非常に軽く、風に乗って遠くまで運ばれます。スギの花には雌花と雄花があり雄花の中で花粉が形成されます。スギ花粉はおよそ1月から4月にかけて飛散します。



花粉症の治療法は大きく2つ「対症療法」と「根本療法」があります。対症療法として、薬物療法（点眼薬、点鼻薬、内服薬）は症状を起こす物質（ヒスタミンなど）の働きや鼻の中の炎症を抑えて、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状をやわらげます。他にレーザーなどによる手術療法（鼻の粘膜を焼いて、アレルギー症状を起こしにくくする方法）があります。根本療法として、長期間の治療で体質改善する**アレルギー免疫療法（舌下免疫療法など）**があります。また、自分で花粉の除去、回避することも症状の改善に有効です。どの治療法を選ぶかは、まず自分の症状を知り、医師と相談しながら、自分のライフスタイルに合ったものがよいでしょう。

さて、**アレルギー免疫療法**とは何でしょうか。アレルギーの原因であるアレルゲンを少量から投与することで、体をアレルゲンに慣らし、長期にわたって症状を抑えたり、症状をやわらげたりすることができる治療法です。アレルゲンを含む治療薬を皮下に注射する「皮下免疫療法」が行われていますが、治療薬を舌の下に投与する「**舌下免疫療法**」が登場し、自宅で服用できるようになりました。約8割の患者さんで症状の改善が認められています。治療が効き、アレルギー免疫療法を終了した後でも多くの患者さんで効果が持続します。

スギ花粉症のアレルゲン免疫療法に使用される「シダキュア®」というお薬があります。シダキュア®は、スギ花粉を原料とするエキスをから作られています。少量から服用することによって体を慣らし、スギ花粉によるアレルギー症状をやわらげます。まず、服用開始前にスギ花粉症の確定診断が必要です。最初の1週間は2000JAU錠を2週目以降は5000JAU錠を1日1回1錠長期間（3年以上）にわたり継続して服用します。初回に服用するときはスギ花粉が飛散していない時期に医師の監督のもと行う必要があります。花粉飛散期は花粉に対するアレルギー症状が増強している時期であり、この時期にアレルギー免疫療法を開始すると副作用としてアレルギー症状が強くなるため、花粉飛散が終息したのちに開始することが推奨されます。



舌の下にお薬を置き、1分間保持した後、飲み込みます。舌の下に置くとすぐ唾液で溶けてなくなりますが、唾液はすぐに飲み込まず、1分間舌の下に保持してください。その後、5分間はうがいや飲食はできません。服用前、及び服用後2時間は、激しい運動、アルコール摂取、入浴などは避けます。主な副作用として、口の中の浮腫、かゆみ、不快感、喉の刺激感、耳のかゆみなどがあり、重大な副作用としてアナフィラキシーがあります。アナフィラキシーとは、急性の過敏反応により、医薬品投与後多くの場合、30分以内で蕁麻疹などの皮膚症状、息苦しさ、嘔吐、意識混濁の症状が起こり、直ちに医療機関を受診する必要があります。

筆者も2018年12月からスギ花粉アレルギー免疫療法の治療をしています。最初にアレルギー検査をしてスギ、ヒノキに反応がありました。診察室で舌下に投与し、30分間様子をみました。大丈夫かな、とドキドキしたのを思い出します。治療開始後まもなくのシーズンでは特に治療効果を感じませんでしたが、翌年からは周囲がスギ花粉を感じると言ってもそれほどでもなくなりました。服用後5分は飲食ができないこと、服用前、服用後2時間は入浴や激しい運動ができないため、朝出かけるときに服用しています。時々喉がかゆくなるがありますが、その他は特に気になる症状はありませんでした。スギ花粉飛散時期ではない、アレルギー症状がない間も服用する必要があるため、時々忘れそうになりました。根気が必要です。治療開始前はマスク、抗アレルギー薬の点眼薬、点鼻薬、内服薬2種類を使用し、止まらないくしゃみ、気づくと垂れている鼻水状態でしたが、2年目からはマスクと抗アレルギー薬の内服薬1種類で過ごせるようになりました。花粉症の症状がなくなったわけではありませんが、やってみてよかったと思っています。



「一度発症すると毎年症状が出てしまう」「去年まで平気だったのに今年ついに発症した」ということの多い花粉症。早めに病院を受診して治療することも大切ですが、免疫力を高める生活習慣や自分でリラックスできる方法を見つけ、つらい症状をやわらげて、生活の質を低下させないようにすることも重要だと思います。花粉症の皆様、ぜひ自分なりの対策でつらい時期と一緒にのりきりしましょう。(参考：政府広報オンライン、鳥居薬品株式会社HP)