美女医が答えるリレーコラム

筋トレ眼科医
久保田 明子

花粉症は「かゆみスイッチ」減で乗り切ろう！

今がシーズン！花粉症対策のキーポイントを伝える久保田先生

花粉症のシーズンがやってきました。今年の花粉の飛散量は例年並みとのことですが、昨年が少なかった分つらく感じる方が多いと言われています。

既に自分は花粉症だと分かっている方は早め早めの治療をお勧めします。アレルギー治療は症状が出てから始めるよりも、症状が表れる前から予防的に点眼や内服を始める初期療法が有効であると分かっています。初期療法は症状を軽くし、症状が出る期間を短縮することができるのです。

アレルギー性結膜炎の治療は抗アレルギー点眼薬による治療が基本ですが、抗アレルギー薬には、かゆみなどの症状を引き起こす指令を伝える物質が出てこないよう抑える働きがあります。

抗アレルギー薬の中の抗ヒスタミン薬にはその指令を受ける受容体に結合し作用を起こさないようにするアンタゴニストという作用と、受容体を抑制するように働くインバースアゴニストという作用があります。すなわちインバースアゴニストは活性化していない受容体に作用し抑制効果を上げるため、その結果受容体数を減らすことになるのです。

抗ヒスタミン薬にはいくつもの種類があり、それぞれ特徴が異なりますが「エピナスチン塩酸塩」はこのインバースアゴニスト作用が強く、アレルギーの権威である両国眼科クリニック理事長の深川和己先生は、患者さんに向けて分かりやすく「かゆみスイッチを減らすべく早めの治療を心掛けてください。

現在花粉症でない方も念のためマスクなどで予防されると良いでしょう。その際、鼻にもマスクをするように、目にもマスク（ゴーグル様の花粉防止眼鏡）をすることをお勧めします。

と説明されています。

この目薬は目にさまざまなトラブルを引き起こす防腐剤が入っていないため、コンタクトレンズの上からも点眼でき便利です。何と言ってもアレルギー治療は抗原回避が第一。花粉症の方はかゆみスイッチを減らすべく早めの治療を心掛けてください。

♡久保田 明子（くぼた・あきこ）1971年生まれ。金沢医科大卒。眼科専門医。医学博士。大学病院や都内クリニックを経て、06年から「アイクリニック自由が丘」（目黒区）院長。パーソナルトレーナーの夫とは趣味のサーフィンを通じて出会う。趣味はボディートレーニング。娘と息子を持つ〝ママ美女医〟。