

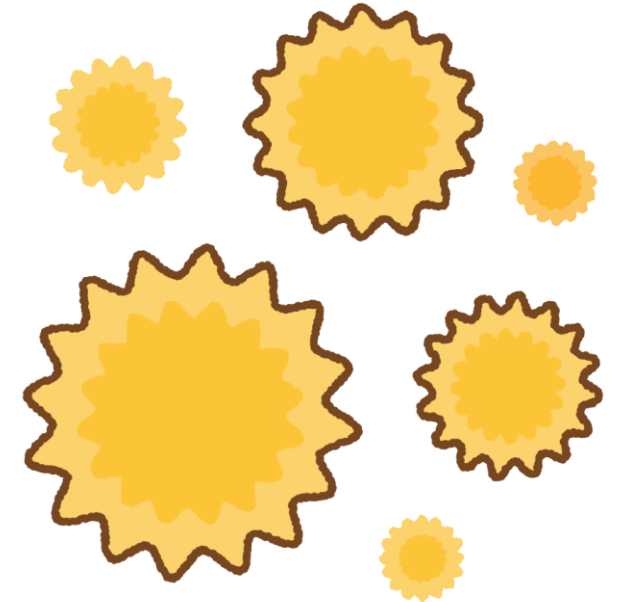
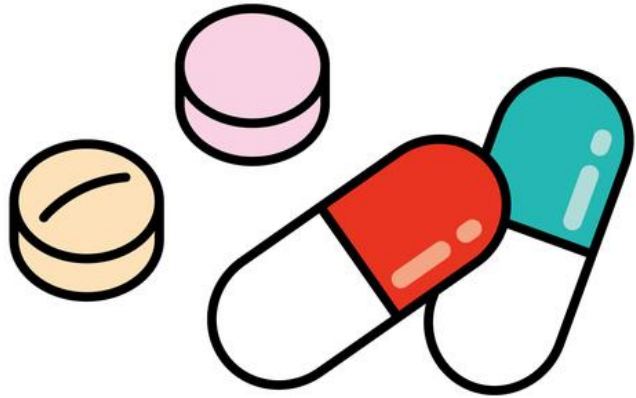
アレルギー

と

抗アレルギー薬

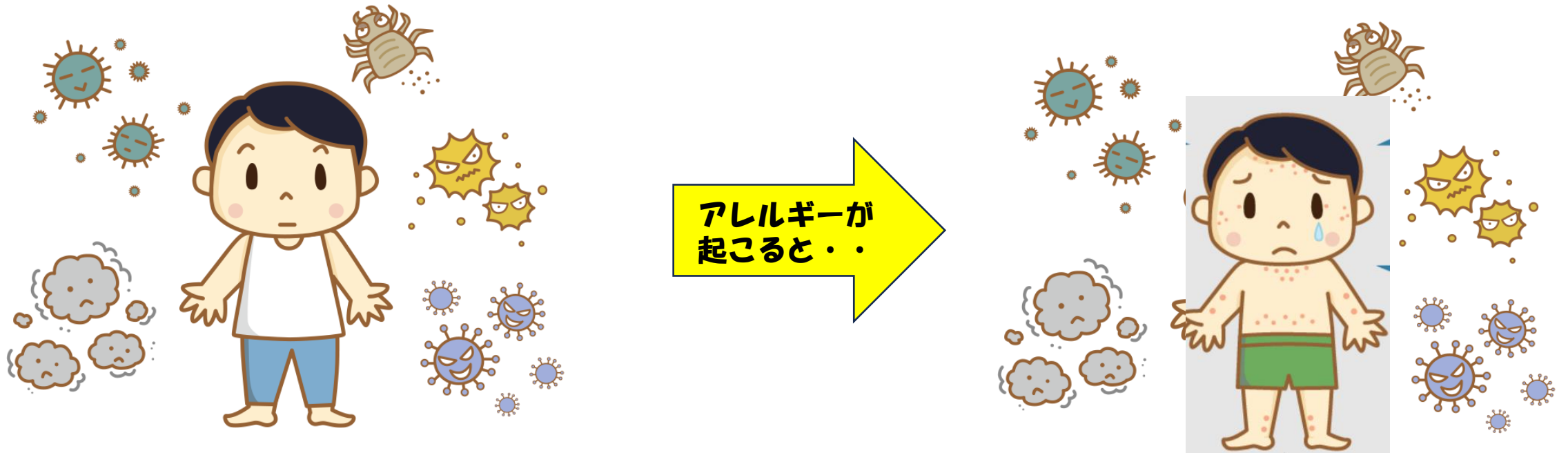
の

おはなし



**アレルギーって何？**

私たちの体には、細菌・ウイルス・寄生虫などの感染性微生物や異物などから、身を守るための「免疫」という仕組みがそなわっています。  
この免疫の働きが異常を起こし、**無害の物質に対して、過剰に反応して現れる症状**をアレルギー症状と言います。  
また、アレルギー症状の原因となる物質を**アレルゲン（抗原）**とよびます。



普通は無害な物質には反応しない

無害なはずの物質にアレルギー症状がでる

# アレルギーの種類

- 吸入性 ほこり、ハウスダスト、ダニ、花粉、ペットの毛やフケなど
- 食物性 卵、牛乳、大豆、ソバ、米、小麦、畜肉、魚肉、薬品類など
- 接触性 うるし、装身具の金属、化粧品 など



# 食べ物は特にたくさんのアレルギーの品目があります

## ▼ 特定原材料 8品目 表示義務

							
えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳	落花生 (ピーナッツ)

## ▼ 特定原材料に準ずるもの 推奨20品目

						
アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシュー ナッツ	
						
キウイ フルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉
						
バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン

## 表示の対象は、あらかじめ容器包装された加工食品と添加物

### 箱や袋で包装されている加工食品



### 包装済みのお弁当や、缶・瓶詰の加工食品

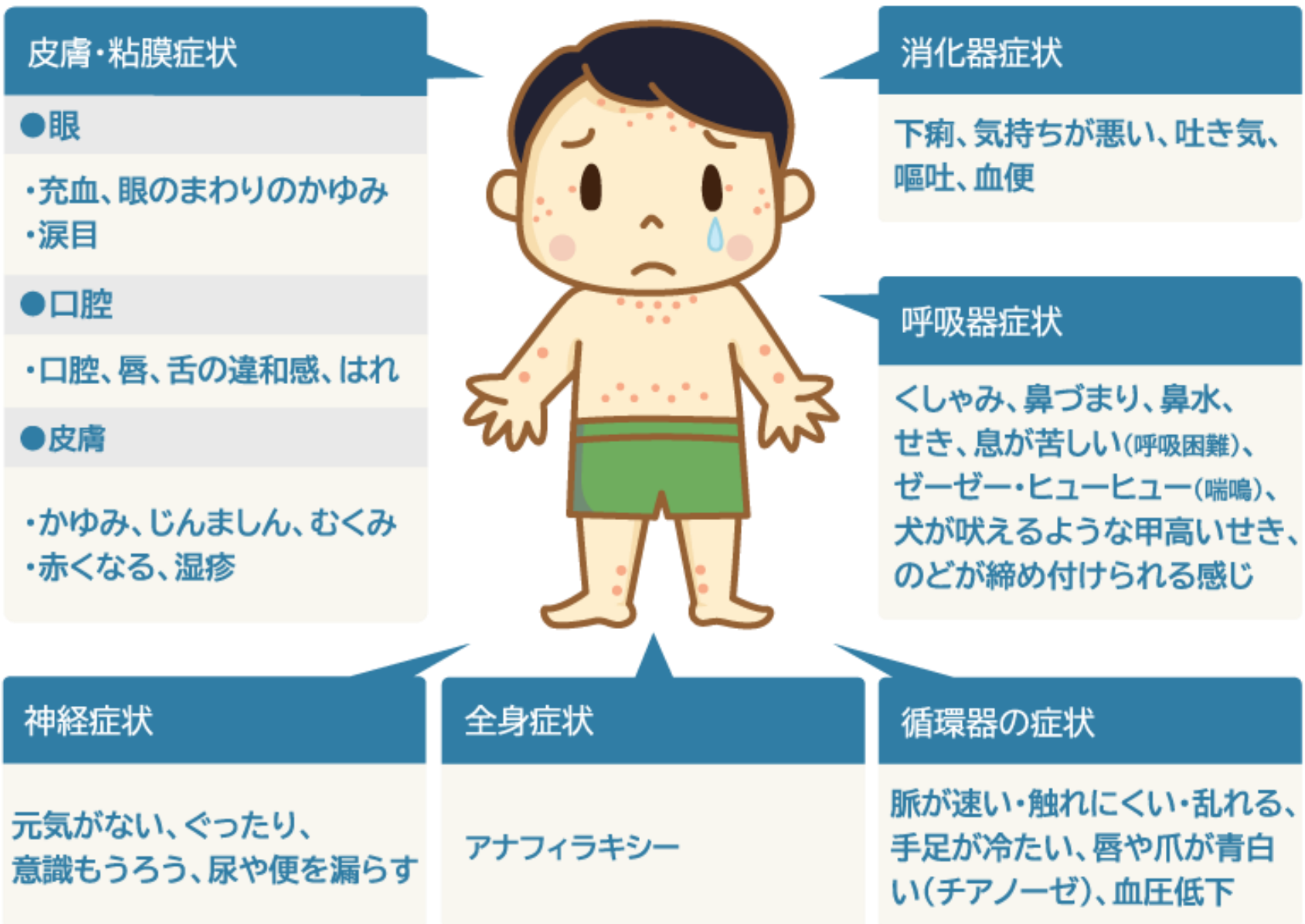


## 一方、表示対象外の場合もある

飲食店、店頭販売(量り売りの惣菜など)、店内調理するお弁当やパンなどはアレルギー表示が免除されている



# アレルギーの症状



# 症状がでる場所やアレルゲンで病名が変わります



## 食物アレルギー

食物がアレルゲンとなり、体内に入ることや触れることによっておこり、皮膚のかゆみや湿疹、口や目のはれ、腹痛、喘鳴(ゼーゼー、ヒューヒュー音)などを主な症状とする疾患です。まれに、アナフィラキシーショック意識障害や血圧低下などのショック症状を起こすなど、命にかかわることもあります。



## アトピー性皮膚炎

皮膚が炎症を起こし、皮膚の慢性的なかゆみを伴う湿疹などを主な症状とする疾患です。感染を伴ったり、乾燥しすぎるなど皮膚のバリア機能が低下すると悪化します。



## 気管支ぜん息

アレルゲンにより、気管支が慢性的な炎症で狭くなることにより、呼吸が苦しくなり、息をする時に、咳や喘鳴(ゼーゼー、ヒューヒュー音)、呼吸困難などの発作を繰り返します。



## アレルギー性鼻炎

ハウスダストや花粉など、アレルゲンが鼻に入り、アレルゲンの侵入を防いだり、体の外へ出すために、鼻づまりやくしゃみ、鼻水などを主な症状とする疾患です。



## 花粉症

花粉をアレルゲンとして、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、眼のかゆみ、充血などを主な症状とする疾患です。



## アレルギー性結膜炎

結膜眼球の表面から瞼の裏を覆う粘膜に炎症が起こり、眼のかゆみ、涙、むくみなどを主な症状とする疾患です。



# アナフィラキシーはアレルギー反応です

アナフィラキシーとはアレルギーが原因で起こるアレルギー反応のために、じんましんなどの皮膚症状、息苦しさなどの呼吸器症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状などが、複数の臓器に同時、または急激に症状が現れることです。  
血圧の低下や意識の低下（呼びかけに応じないなど）がある場合は、「アナフィラキシーショック」であり、生命の危機的な状況です。



アナフィラキシーが  
疑われる場合は・・・

症状の程度に関わらず

救急車を呼ぶ

アドレナリン自己注射  
(エピペン)があれば使う

# エピペンについて簡単に

アナフィラキシーショックを起こすと……



30分前後



取材から

⚠ 血圧が下がり、意識障害などが起きる

⚠ 症状が表れてから心停止までの時間はわずか30分前後。もっと短いケースも

⚠ **エピペン** が打てるかで救命率が大きく変わる

## エピペンとは

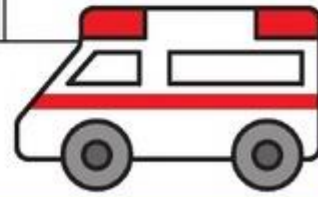
• 事前に医師が処方するアドレナリンの自己注射薬。処方された人以外に使うのはNG

• 血圧を上げる作用があるため、高血圧などの大人には副作用の恐れも。子どもでは副作用はほとんどない

注射器を太ももに強く押し付けて使用する



エピペンを使用した後は、速やかに医療機関を受診



日本学校保健会の資料から

アナフィラキシーは食べ物でも起こります。もしお子さんがアレルギーを食べてしまい、アナフィラキシーショックになった場合、すぐにエピペンが打てるかどうかで**救命率が大きく変わります**。



# アレルギーの種類

アレルギーにはⅠ～Ⅳ型まで、4つのタイプがあります。

ここまでお話ししてきた一般的に言う「アレルギー」は  
**すべてⅠ型**に分類されるものです。

Ⅰ型

Ⅱ型

Ⅲ型

Ⅳ型

# I型以外のアレルギー（さらっと）

## II型

**補体が誤って自分の細胞を修飾して、赤血球、白血球、血小板などを破壊するタイプ(細胞障害型)**

例：自己免疫性溶血性貧血、重症筋無力症など

## III型

**体内で産出された血液中の抗原と抗体の複合体が臓器の細かい血管に付着して炎症を起こすタイプ**

例：関節リウマチ、糸球体腎炎など

## IV型

**抗原がTリンパ球に作用して、細胞性免疫により組織を破壊する。(遅延型)**

例：臓器移植後の拒絶反応など

# I型アレルギー

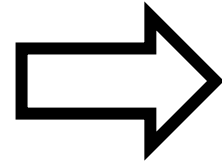
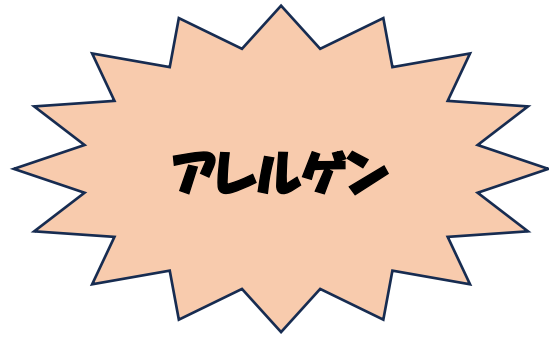
## I型

アレルギーの侵入によって多量につくいだされた**IgE抗体**が、再びアレルギーが侵入することで反応を起こす。

その結果、肥満細胞から化学伝達物質が放出されて起こるアレルギー反応。(即時型)

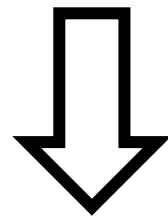
例：花粉症、アトピー性皮膚炎、気管支喘息  
食物アレルギー、アナフィラキシーなど

# I型アレルギーの仕組み

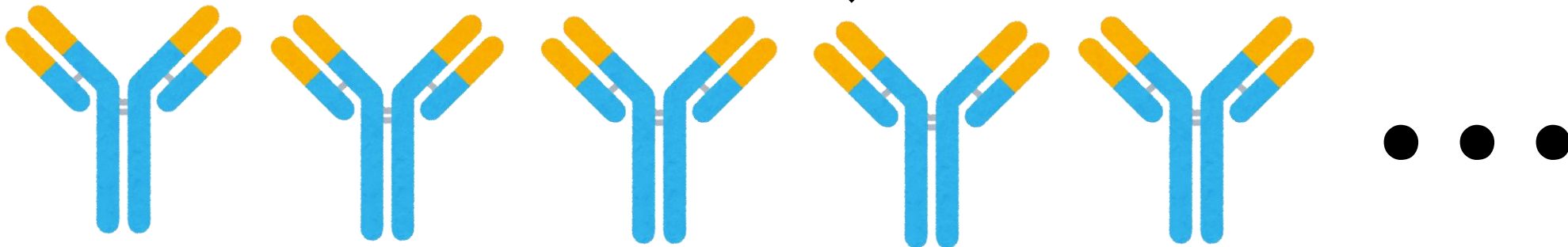


IgE抗体

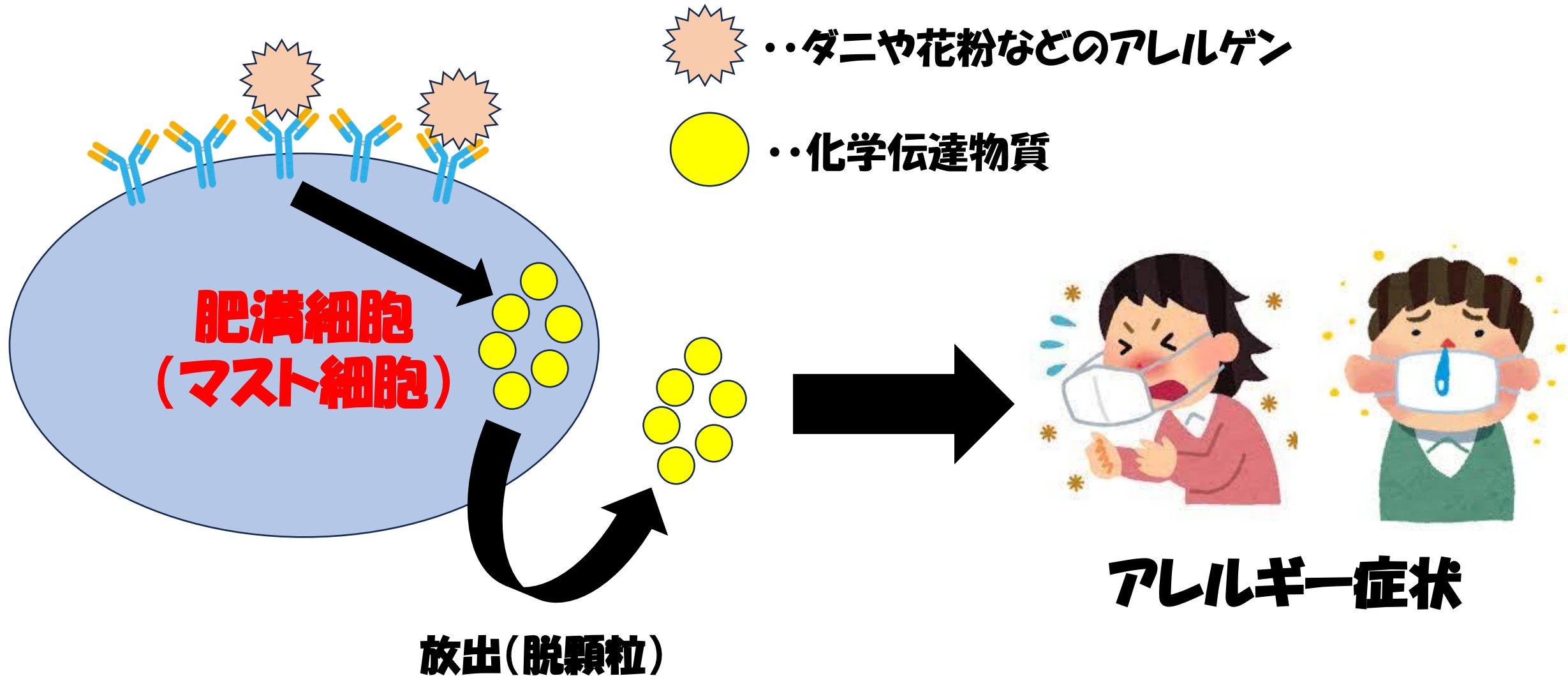
アレルゲンが体内に侵入して、  
そこからIgE抗体が作られます

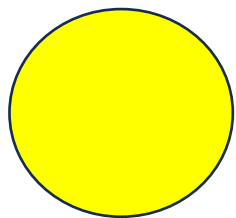


たくさん複製されます



# I型アレルギーの仕組み





# 化学伝達物質の種類 (ケミカルメディエーター)

- ① ヒスタミン
- ② トロンボキサン
- ③ ロイコトリエン
- ④ 血小板活性化因子  
(PAF)

これらが放出された結果…

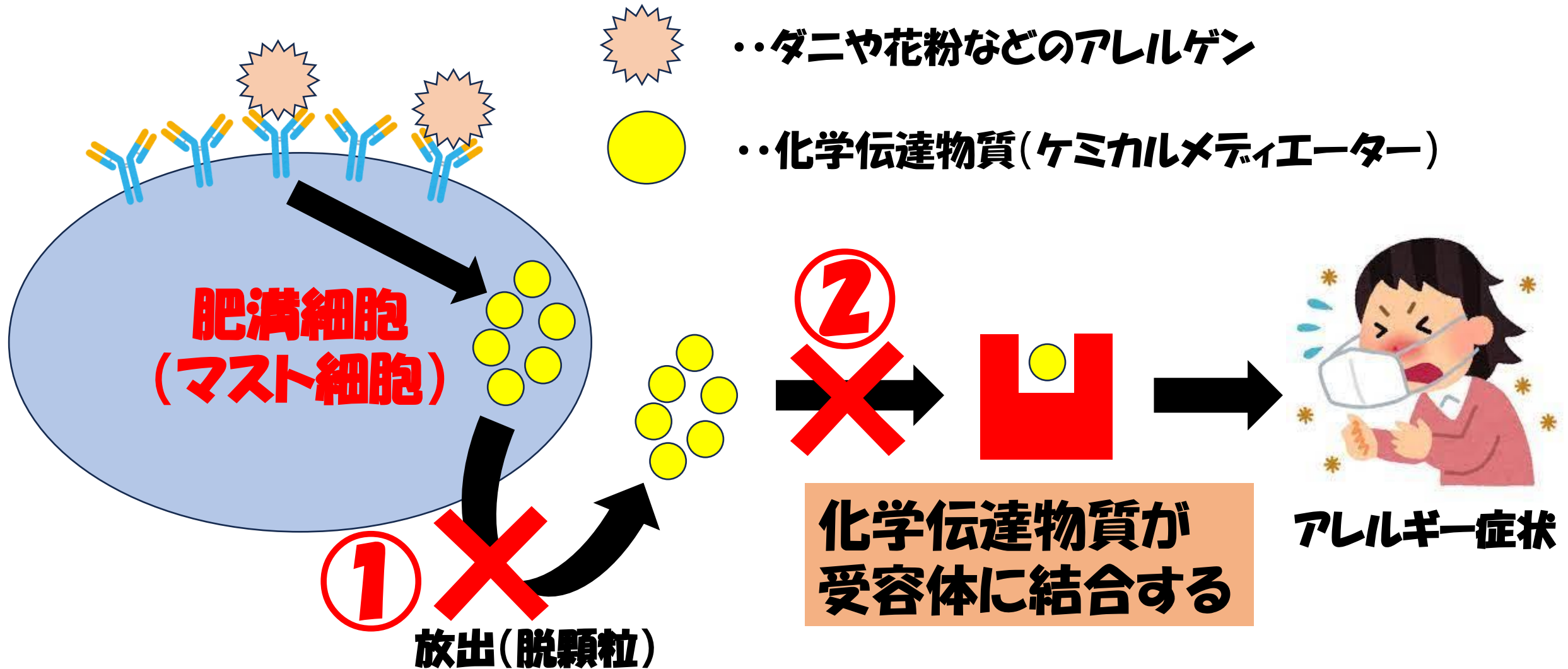
◆血管拡張・血管透過性亢進  
血管が膨らんでしまう→赤くなる、充血  
腫れぼったくなる(浮腫)→鼻づまり  
白血球が広がやすくなる→炎症が広がる

◆知覚神経を刺激 → 鼻水、かゆみ、流涙



# 抗アレルギー薬 (概要)

# 抗アレルギー薬の効き方



# ①ケミカルメディエーター放出抑制薬

一般名	処方せん医薬品	OTC医薬品
クロモグリク酸ナトリウム	インタール	アレルカット等
トラニラスト	リザベン	アルガード等
アンレキサノクス	ソルファ	なし
ペミロラスト	アレキサール	アレキサール



## ～特徴～

- ①効果がマイルドで発現が遅い(1～2週間)
- ②鼻閉にもやや効果がある
- ③副作用が比較的少ない
- ④眠気がない
- ⑤続けることで効果が上昇する



## ②ケミカルメディエーター受容体拮抗薬

ヒスタミン



抗ヒスタミン薬

トロンボキサン



抗トロンボキサン薬  
(抗PGD<sub>2</sub>・TXA<sub>2</sub>薬)

ロイコトリエン



抗ロイコトリエン薬  
(抗LT薬)

血小板活性化因子  
(PAF)

# 抗ヒスタミン薬（第一世代）

一般名	処方せん医薬品	OTC医薬品
クロルフェニラミン	ポララミン	鼻炎薬A等
ヒドロキシジン	アタラックス	なし
ジフェンヒドラミン	レスタミン	レスタミンコーワ
クレマスチン	タベジール	ルルアタック等



## ～特徴～

- ① 即効性がある
- ② くしゃみ・鼻漏（鼻水）にも効果がある
- ③ 鼻閉には効きにくい
- ④ 副作用が多い（口渇、尿閉、便秘など）
- ⑤ 眠気が強め

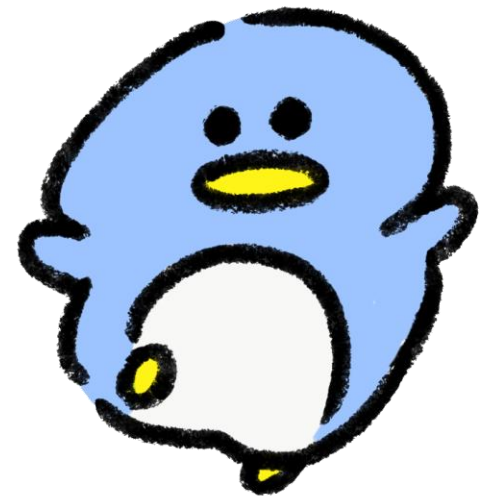


# 抗ヒスタミン薬（第二世代）

ヒスタミンだけでなく、それ以外のケミカルメディエーターも抑える働きがあり、さらに副作用が軽くなった薬です。  
現在、抗アレルギー薬と言えば専ら第二世代が使われています。  
たくさんの種類があります。

## ～特徴～

- ①比較的即効性がある（第一世代よりは遅い）
- ②鼻閉（鼻づまり）にもやや効果がある
- ③副作用が少ない
- ④眠気が出にくい



# 抗ヒスタミン薬①（第二世代）

一般名	処方せん医薬品	OTC医薬品	用法	妊婦への投与	自動車の運転
ケトチフェン	ザジテン	-	1日2回	-	×
メキタジン	セスラン	ジンマート錠	1日2回	-	×
アゼラスチン	アゼフチン	ムヒAZ錠	1日2回	-	×
オキサトミド	セルテクト(販売中止)	-	1日2回	-	×
エメダスチン	レミカット	-	1日2回	-	×
エピナスチン	アレジオン	アレジオン	1日1回	-	△
エバスチン	エバステル	エバステルAL	1日1回	-	△
セチリジン	ジルテック	新コンタック鼻炎Z	1日1回	○	×



# 抗ヒスタミン薬②（第二世代）

一般名	処方せん医薬品	OTC医薬品	用法	妊婦への投与	自動車の運転
ベポタスチン	タリオン	タリオンAR	1日2回	-	△
フェキソフェナジン	アレグラ	アレグラFX	1日2回	-	○
オロパタジン	アレロック	-	1日2回	-	×
ロラタジン	クラリチン	クラリチンEX	1日1回(食後)	○	○
レボセチリジン	ザイザル	-	1日1回(寝る前)	○	×
ピラスチン	ピラノア	-	1日1回(空腹時)	-	○
テスロラタジン	テザレックス	-	1日1回	-	○
ルパタジン	ルパフィン	-	1日1回	-	×





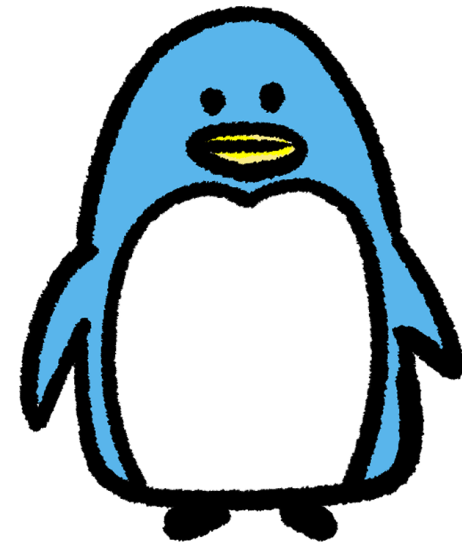
# 抗トロンボキサン薬

一般名	処方せん医薬品	OTC医薬品
ラマロバン	バイナス	なし



## ～特徴～

- ①鼻閉(鼻づまい)を改善する効果は強い
- ②くしゃみ・鼻漏も改善する
- ③抗血小板薬や抗凝固薬との飲み合わせ注意
- ④効果が出るのに1～2週間はかかる
- ⑤長期間(4週間以上)飲むとさらに効果がでる



# 抗ロイコトリエン薬

一般名	処方せん医薬品	OTC医薬品
フランルカスト	オノン	なし
モンテルカスト	シングレア キブレス	なし



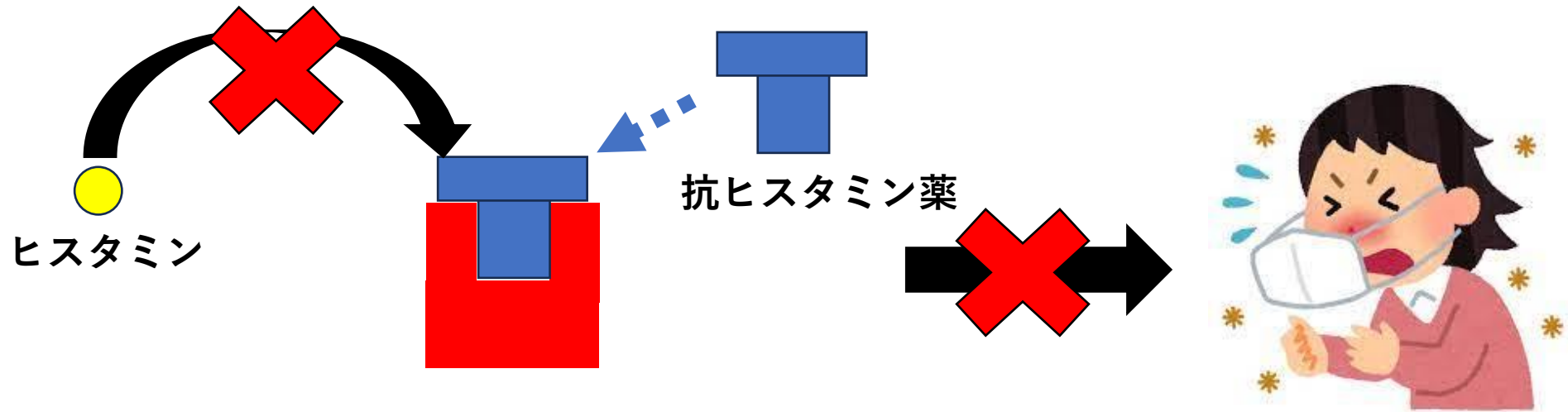
## ～特徴～

- ①鼻閉(鼻づまい)を改善する効果は強い
- ②くしゃみ・鼻漏も改善する
- ③鼻症状には1週間以内に効果がでる
- ④気管支喘息の発作予防にも使われる(気管支拡張)
- ⑤長期連用でさらに効果がでる

**抗アレルギー薬の  
使い分け  
(抗ヒスタミン薬のみ)**

# 効果の強さでえらぶ

抗ヒスタミン薬の強さは「ヒスタミン受容体を阻害する力」を  
比べることで比較できます。







# ヒスタミン阻害つよさ比較

	一般名	処方せん医薬品	Ki値 (小さい方が強い)
第2世代	ケトチフェン	ザジテン	0.14
	メキタジン	セスラン	-
	アセラスチン	アセブチン	1.1
	オキサトミド	セルテクト(販売中止)	-
	エメダスチン	レミカット	-
	エピナスチン	アレジオン	0.4
	エバスチン	エバステル	51.7
	セチリジン	ジルテック	47.2
	ベポタスチン	タリオン	-
	フェキソフェナジン	アレグラ	175
	オロパタジン	アレロック	-
	ロラタジン	クラリチン	138
	レボセチリジン	サイザル	-
	ピラスチン	ピラノア	-
テスロラタジン	テザレックス	0.9	
ルパタジン	ルパフィン	-	
第1世代	クロルフェニラミン	ポララミン	2
	ジフェンヒドラミン	ヒスタミン	2.5

## ヒスタミン阻害つよさランキング

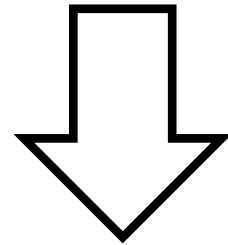
- 1位 ケトチフェン(ザジテン)  
 2位 エピナスチン(アレジオン)  
 3位 テスロラタジン(テザレックス)

	強い
	普通
	弱い
	データなし

# ヒスタミン阻害がすべてではない

抗ヒスタミン薬はヒスタミン受容体をブロックするだけでなく、他のケミカルメディエーターを抑える働きがあり、その効果は薬によって異なる。

薬を服用する患者さんの状態(病態・重症度・免疫バランス・遺伝子多型・代謝酵素の発現量など)によっても有効性が異なる。



ヒスタミン阻害の強さだけでは厳密には比較ができない。

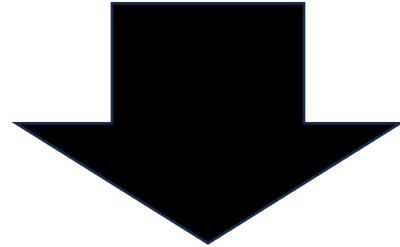
患者さんと相談しながら、「**自分に最も合う**」と納得できる薬剤を見つけ出すことが重要

# 眠気でえらぶ

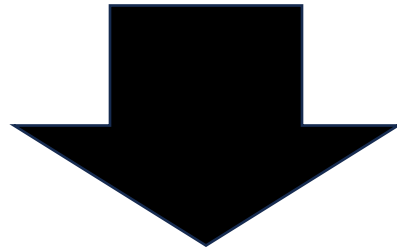
**「抗ヒスタミン薬(抗アレルギー剤)を飲むと眠くなる」**

**と**

**なぜ言われるのか？**

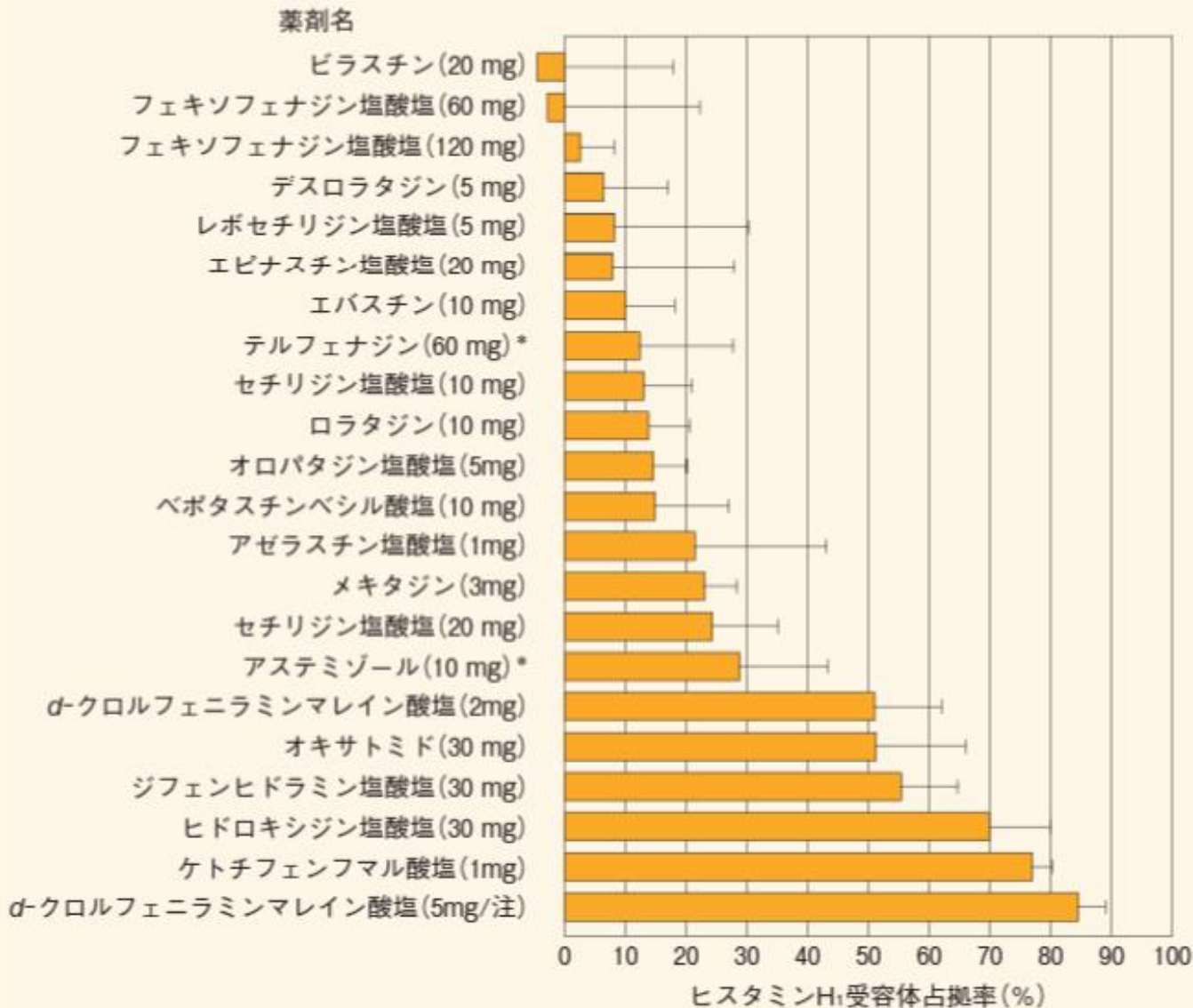


**脳の中にもヒスタミン受容体があり、そこに作用してしまうから**



**脳の中に移行しない薬剤は眠気が出にくい薬剤ということになる**

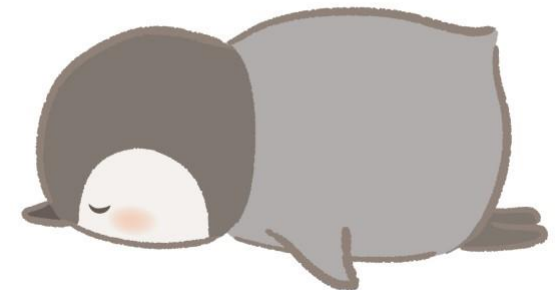
# 眠気の比較



## 眠くないにくいランキング

- 1位 ピラスチン(ピラ/A)
- 2位 フェキソフェナジン(アレグラ)
- 3位 デスロラタジン(デザレックス)

※ルパタジンのデータはないが、レボセチリジンより眠気の頻度は高い為、ランキング上位には入らないと考えられる





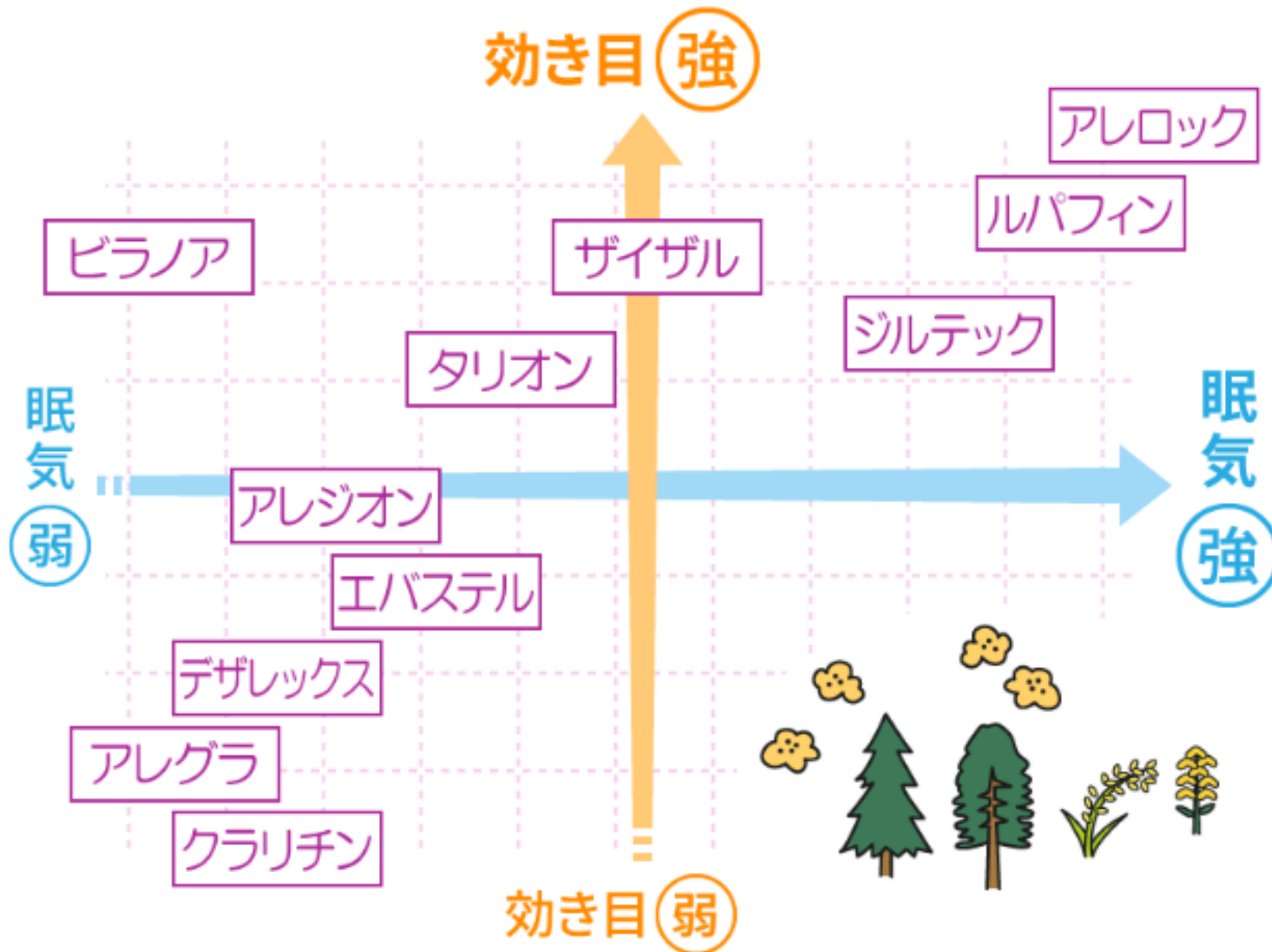
# 眠気も人によって異なる

眠気の強さは前述のグラフにある程度合致するが、それでも個人差は大きい

～インペアード・パフォーマンス～

最近の薬は、眠気の副作用は顕著に改善されてきている。  
しかし抗ヒスタミン薬を飲むと、**眠気**の自覚が無くても、**集中力・判断力・作業効率の低下**が認められることがあるため、**注意が必要**。

# 効果と眠気のグラフ (私見)



# 年齢でえらぶ

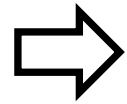
**薬の説明書(添付文書)では、成人の概念などが  
一般的な認識とは異なる**

新生児



**生後4週未満の児**

乳児



**生後4週以上、1歳未満の児**

幼児



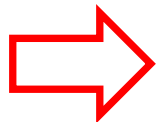
**1歳以上、7歳未満の児**

小児

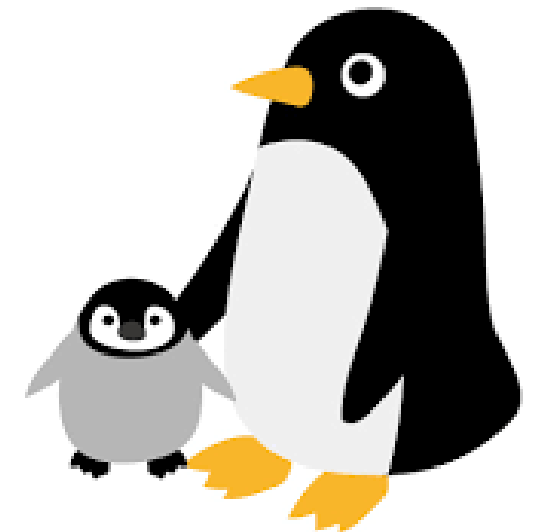


**7歳以上、15歳未満の児**

成人

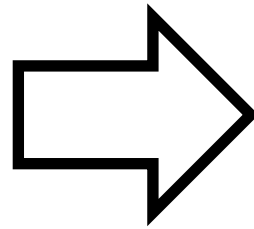


**15歳以上**



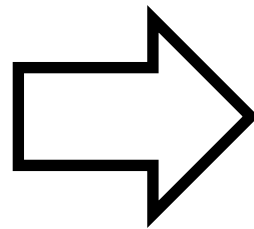
# 年齢でえらぶ

ケトチフェン(ザジテン)  
メキタジン(セスラン)  
エピナスチン(アレジオン)  
セチリジン(ジルテック)  
フェキソフェナジン(アレグラ)  
オロパタジン(アレロック)  
ロラタジン(クラリチン)  
レボセチリジン(サイザル)



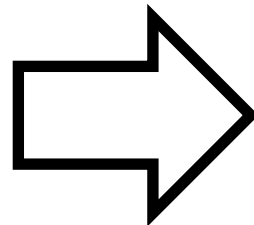
シロップ（液体）や粉末の製剤があり、小児薬用量も定められているので、新生児～小児にも使用しやすい

アゼラスチン(アゼフチン)  
エメダスチン(レミカット)  
エバスチン(エバステル)  
ベポタスチン(タリオン)※  
ピラスチン(ピラノア)



錠剤のみだが、小児にも使用できる。しかし小児薬用量は定められていないので、医師の裁量で用量を決定する ※ベポタスチンは小児用量あり

デスロラタジン(デザレックス)  
ルパタジン(ルパフィン)



1 2歳未満には使用できない

# 飲む回数でえらぶ

一般名	処方せん医薬品	OTC医薬品	販売開始年	用法
ケトチフェン	ザジテン	-	1983	1日2回
メキタジン	ゼスラン	ジンマート錠	1983	1日2回
アセラスチン	アセブチン	ムヒAZ錠	1986	1日2回
オキサトミド	セルテクト(販売中止)	-	1987	1日2回
エメダスチン	レミカット	-	1993	1日2回
エピナスチン	アレジオン	アレジオン	1994	1日1回
エバスチン	エバステル	エバステルAL	1996	1日1回
セチリジン	ジルテック	新コンタック鼻炎Z	1998	1日1回

一般名	処方せん医薬品	OTC医薬品	販売開始年	用法
ベポタスチン	タリオン	タリオンAR	2000	1日2回
フェキソフェナジン	アレグラ	アレグラFX	2000	1日2回
オロパタジン	アレロック	-	2001	1日2回
ロラタジン	クラリチン	クラリチンEX	2002	1日1回(食後)
レボセチリジン	サイザル	-	2010	1日1回(寝る前)
ピラスチン	ピラノア	-	2016	1日1回(空腹時)
テスロラタジン	テザレックス	-	2016	1日1回
ルパタジン	ルパフィン	-	2017	1日1回

# 飲む回数でえらぶ

## 1日1回

- ・エピナスチン(アレジオン)
- ・エバスチン(エバステル)
- ・セチリジン(ジルテック)
- ・ロラタジン(クラリチン)※食後
- ・レボセチリジン(サイザル)※寝る前
- ・ビラスチン(ビラノア)※空腹時

## 1日2回

- ・ケトチフェン(ザジテン)
- ・メキタジン(セスラン)
- ・アゼラスチン(アゼフチン)
- ・エメダスチン(シミカット)
- ・ベポタスチン(タリオン)
- ・フェキソフェナジン(アレグラ)
- ・オロパタジン(アレロック)

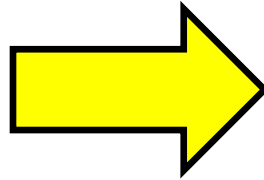
後から発売された抗ヒスタミン薬の方が  
飲む回数が少ない傾向にある

生活スタイルに合わせてえらぶことも  
1つの方法

きちんと飲めない！と効くものも効かなくなる！

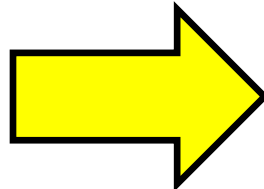
# 患者さんの既往でえらび

**ケトチフェン(ザジテン)**



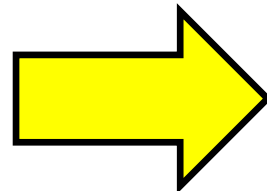
**てんかんの人に使ってはいけな**

**メキタジン(セスラン)**



**一部の緑内障や、前立腺肥大  
の人には使ってはいけな**

**セチリジン(ジルテック)  
レボセチリジン(サイザル)**



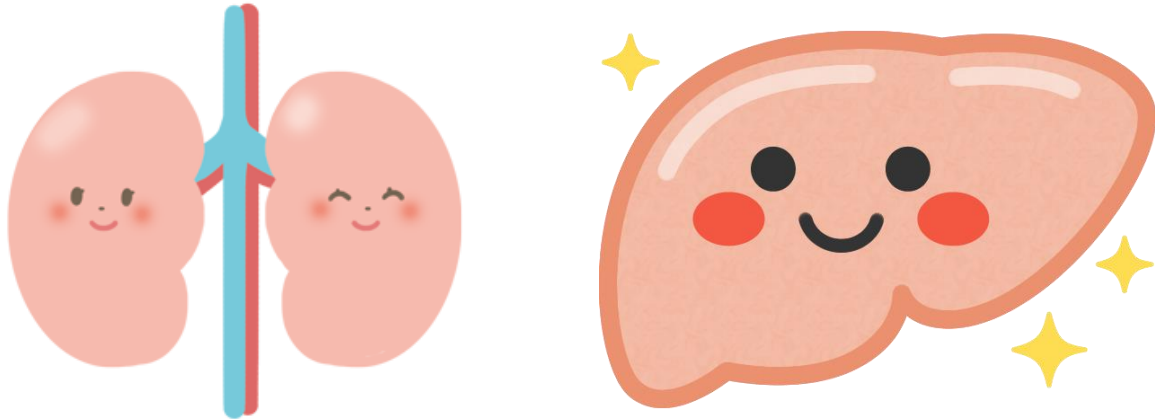
**とても腎臓が弱っている人には  
使ってはいけな**

# 肝臓や腎臓の状態であらば

ほとんどの抗ヒスタミン薬が、効果を発揮するためや、体の外に薬の成分を排泄するために肝臓や腎臓の力を借っています。

## 肝臓の悪い人でも使いやすい薬

- ・ベポタスチン(タリオン)
- ・フェキソフェナジン(アレグラ)



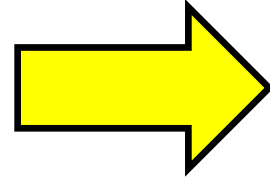
## 腎臓の悪い人でも使いやすい薬

- ・エピナスチン(アレジオン)
- ・ロラタジン(クラリチン)
- ・フェキソフェナジン(アレグラ)
- ・ビラスチン(ビラノア)



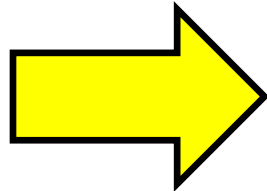
# 普段の食生活を考えてえらぶ

**フェキソフェナジン(アレグラ)**



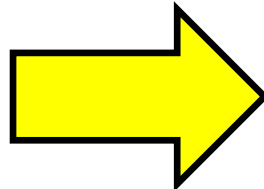
水酸化アルミニウムやマグネシウムを含むものと一緒に飲むと効果がさがる(硬水、胃薬、下剤など)

**ピラスチン(ピラノア)**



グレープフルーツなどの柑橘系を摂取すると効果がさがる↓

**ルパタジン(ルパフィン)**



グレープフルーツなどの柑橘系を摂取すると効果があがる↑

# 薬の値段でえらぶ

一般名	処方せん医薬品	先発薬価 (円/錠)	後発薬価 (円/錠)
ケトチフェン	サジテン	10.6	5.9
メキタジン	セスラン	8.4	5.7
アセラスチン	アセフチン	10.9	5.7
オキサトミド	セルテクト(販売中止)	-	-
エメダスチン	シミカット	22.1	21.7
エピナスチン	アレジオン	38	21.3
エバスチン	エバステル	58.2	32.4
セチリジン	ジルテック	34.2	22.2

一般名	処方せん医薬品	先発薬価 (円/錠)	後発薬価 (円/錠)
ベボタスチン	タリオン	27.1	12.5
フェキソフェナジン	アレグラ	36.3	12.1
オロパタジン	アレロック	28.6	10.5
ロラタジン	クラリチン	44.6	16.8
レボセチリジン	サイザル	57.2	18.8
ピラスチン	ピラノア	57.2	-
テスロラタジン	テザレックス	47	-
ルパタジン	ルパフィン	50.6	-

# 後発品とは？

**ジェネリック医薬品**

**有効成分が先発品と同じ**

どちらも値段は安くなります



**オーソライズド・ジェネリック医薬品**

**原薬(有効成分)が先発品と同じ**

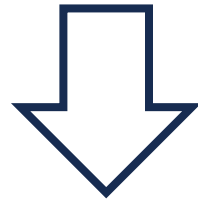
**添加物が先発品と同じ**

**製造方法が先発品と同じ**

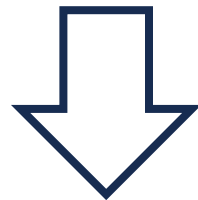
**製造工場が先発品と同じ**

# 市販薬（OTC）の選びかた

ここまでのお話から、抗アレルギー薬のそれぞれの特徴はわかるかと思います。



でも、実は薬局で売っているアレルギーの薬は、**抗アレルギー薬以外のお薬も含まれている**ものが多いです。



では、薬局で自分で薬を選ぶときはどうすればよいのでしょうか？

# たとえば・・・



**クロルフェニラミン**  
(第一世代抗ヒスタミン薬)

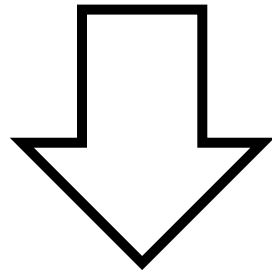
**ブソイドエフェドリン**  
(交感神経興奮薬)

**ベラドン+総アルカロイド**  
(副交感神経遮断薬)

**無水カフェイン**  
(中枢興奮薬)

当然ですが

抗アレルギー薬以外の薬効成分にも、  
患者さんの状態に合わせた注意事項がそれぞれにあります。



**薬剤師に相談するのが1番確実！！**



# どうやって相談する？

**鼻水がすごいので  
よく効く薬をください**



**いつから？  
きっかけは？**

**いま飲んでいる薬や  
嗜好品はある？**

**治療中の病気は  
ある？**

**だれが飲む？**

**副作用歴は？**

**熱はある？  
鼻水の性状は？**

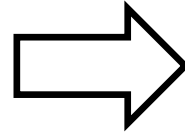
**車の運転は？  
仕事は？**





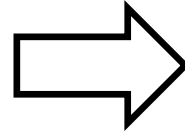
# 相談するときに伝えてほしいこと

**症状の詳細**  
(きっかけや発熱、鼻水の性状など)



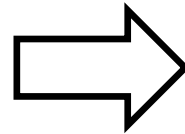
**主症状を抑える薬剤の選択や、場合によっては受診勧奨します。**

**既往歴、併用薬、嗜好品**



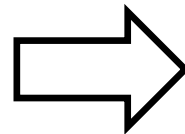
**選択薬剤との飲み合わせを確認**

**副作用歴**



**同じ系列の薬を避けます**

**生活環境**



◆車の運転→眠くないにくい薬を  
◆忙しい→1日1回タイプを  
◆仕事中の症状を特に抑えたい  
→屯用で使える即効性があるものを  
など

# おまけ

男性 39歳 本人が使用 副作用歴はない  
花粉の季節になると鼻水がでる、性状はさらさらしており、  
熱はなし（感染性ではなさそう→受診勧奨なし）  
冷えるとひどくなる、温めると楽になる（小青龍湯も可）  
高血圧（交感神経興奮剤内服は無理、マオウ含有製剤はやや使いにくい）  
車の運転をする（眠気が少なめのものを選択）  
鼻水を抑えて会議に出席したい（高血圧使用可能の局所製剤の併用も検討）

