

花粉症シーズンを快適に! ステロイド点鼻薬の正しい使い方

ドクターズコンテンツシリーズ #47

はじめに

ステロイド点鼻薬は花粉症の治療で最もよく処方される薬で、くしゃみ・鼻水・鼻づまりによく効き、少ない副作用で効果が期待できるというメリットがあります。ステロイド点鼻薬の特性や、効果的な使い方をぜひ覚えておきましょう。



Doctor

しばさき耳鼻咽喉科

しばさき おさむ
柴崎 修先生

ステロイド点鼻薬について

どんなお薬?

ステロイドというホルモンが含まれる点鼻薬です。くしゃみ、鼻水、鼻づまりのすべての症状に効果が期待できること、鼻粘膜という局所的な作用で全身の副作用リスクが低いことから、「鼻アレルギー診療ガイドライン」では、花粉症治療で最もおすすめする薬のひとつとして推奨しています。

怖い薬ではありません

通年性のアレルギー性鼻炎にも使われる薬で、長期間使用した場合の安全性も認められています。局所的な副作用として、鼻のむずむず感、鼻の粘膜の乾燥、鼻血が出やすくなるといった症状が出る方もいますが、いずれも軽度で済むケースがほとんどです。

眠気が気になる人も安心!子どもにも使えます

花粉症の薬＝眠気がつきものという意識が定着しているので、車の運転をする人や学校で勉強する子どもが使っても良いのか、心配になるかもしれません。しかし、最近では眠気を抑えた改良薬も登場していますし、ステロイド点鼻薬に関しては鼻の局所に薬剤を噴霧するので、眠くなることはほぼありません。



市販の点鼻薬は一時的に使おう

ドラッグストア等で販売されている点鼻薬には色々な種類がありますが、その多くは塩酸ナファズリンという成分が含まれた点鼻薬です。塩酸ナファズリンは血管収縮剤のひとつで、血管を収縮させることで鼻づまりを瞬時に解消します。ただし、血管収縮剤はとても強力な薬なので、使い続けると副作用によって血管が広がり、鼻粘膜が固く腫れてしまいます。さらに点鼻薬の使い過ぎると、薬剤性鼻炎という慢性化した鼻炎に発展する恐れもあるのです。

市販の点鼻薬はあくまで鼻づまりがひどいときの応急処置と考え、製品パッケージに記載されている用法・用量を守って使いましょう。

上手に使おう!ステロイド点鼻薬

1 鼻の症状が比較的落ち着いているときに噴霧しよう



鼻がつまっているときに噴霧すると、鼻の奥まで薬が浸透せず、効果が薄れてしまいます。起床後すぐは鼻通りが悪いため、しばらく経ってから使いましょう。夜ならお風呂上がりをおすすめします。

2 鼻をかんでから噴霧しよう



薬の成分が鼻の奥に浸透しやすくなるように、点鼻薬を使う前には鼻をかみましょう。噴霧後のくしゃみを防ぐ効果もあります。

効果が現れるまでに少し時間がかかります

ステロイド点鼻薬は即効性はありません。使い始めたばかりだとはっきりとした効果が得られず、「もっと回数を増やしたい」と思うかもしれませんが、回数を増やしても効果が高まるようなことはありません。使っていくうちに次第に効果が現れるので、まずは続けてみてください。

この他にも...

ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」
サイトでは様々な症例をご紹介します。

- 耳鼻科でもらう点鼻薬の種類とそれぞれの役割
- 血管収縮剤は花粉症に使わないのが原則です
など掲載中!

アイチケット広場



<http://park.paa.jp/>