



妊娠中の花粉症と薬



「今まで平気だったのに、いきなり花粉症を発症した」という話をしばしば聞きます。体内の免疫システムは異物（花粉）を敵とみなし、敵に対抗する抗体を産生します。一度、感作される（異物とみなされる）と次からより早くより強力に反応するようになります。したがって、花粉を浴びる期間が長くなり浴びる量が増えると、この免疫反応は強くなります。地球温暖化により、花粉の飛ぶ時期が早期化・長期化（図）していることが、重い花粉症の人が増加している原因の一つと考えられています。

花粉症の治療には、薬物療法、減感作療法、鼻粘膜に対するレーザー療法などがあります。妊娠中の治療としては薬物療法が選択されます。治療に用いられる薬剤は、抗ヒスタミン薬（ヒスタミンの遊離を抑制する）、ロイコトリエン拮抗薬（気管支の収縮、血管の拡張・透過性更新を抑制する）、メディエーター遊離抑制薬（肥満細胞からのアレルギー物質の遊離を抑制）の経口投与が行われます。また、局所療法として、点眼療法、点鼻療法が行われます。

具体的な薬剤として、最も長く使用され経験的に安全性が確認されているのが、第一世代抗ヒスタミン薬（ボラミン®等）です。ただし、眠くなることがあるので、車の運転や外出には注意が必要です。一方、鼻詰まりや鼻水のために眠れないという方には眠前の服用は、症状が軽減して眠り易くもなるので良いかもしれません。これを改善したのが第二世代抗ヒスタミン薬（クラリチン®、ジルテック®、アレグラ®、アレジオン®等）です。多くの治験が行われており、通常の先天異常の発生率（3%）を増加させることはなく、また特定の先天異常の増加も見られていません。ロイコトリエン拮抗薬（オノン®、シングレア®）についても、我が国で行われたものも含め治験が行われており、通常の先天異常の発生率を増加させることはなく、また特定の先天異常の増加も見られていません。メディエーター遊離抑制薬であるインターール®の吸入・点眼・点鼻では先天異常の増加は見られていないため使用は可能ですが、リザベン®のマウスへの大量投与の実験で骨格異常例の増加が認められたため、人での使用も禁忌となっています。対象の種が異なること、量が異なることから、実際には心配は無用かもしれませんが、使用を控える必要があります。他に、第一世代抗ヒスタミン薬であるアタラックス®は疫学研究ではリスクがないことが報告されていますが、米国で禁忌とされていることから我が国でも禁忌となっています。小児で使用されているオキサトミド®モラットの試験をもとに禁忌となっています。同様にペミロラスト®も禁忌となっています。点眼療法や点鼻療法は局所投与であり、全身的な影響を心配する必要はありません。

最近、花粉症と食物アレルギーの関係が指摘されています（花粉-食物アレルギー症候群：PFAS）。桃やリンゴなどのバラ科の果物を食べて顔が腫れたり、息苦しくなったりした場合には救急外来を受診して下さい。まずは、花粉を吸い込まないことが大切です。外出時にはしっかりガードし、帰宅した時には花粉を家に持ち込まないように工夫しましょう。薬の詳細に関しては、担当の先生にお尋ねください。

総合周産期母子医療センター長 佐世 正勝



（図）参考：花粉の時期はいつから・いつまで？ 花粉カレンダー アレジオン【エスエス製薬】

マタニティレシピ

高野豆腐は煮物にすることが多いですが、味を付けたそばろにすることで苦手な方でも食べやすくなります。

鉄分、カルシウムが豊富です。



『高野豆腐のそばろ丼』

🍽️ 栄養情報（1人分）	【1日の推奨量】
・エネルギー 338 kcal	
・たんぱく質 10 g	【50g】*1
・カルシウム 105 mg	
・鉄 1.5 mg	【6.5mg】*2
・塩分 1.1 g	

*1 中期+5g，後期+25g，授乳期+20g

*2 初期+2.5mg，中期・後期+9.5mg，授乳期+2.5mg

作り方

- ① 高野豆腐をぬるま湯でもどす。軽く水分を絞り、適当な大きさにちぎり、フードプロセッサーにかける。
- ② 鍋に①と④の調味料を入れ中火にかける。かき混ぜながら水分がなくなるまで炒り煮にする。
- ③ 小松菜はゆでて冷水にとり、水気を絞る。食べやすい大きさに切り、⑤の調味料で和える。
- ④ 人参は千切りにしてゆでて冷ます。水気を絞り、⑤の調味料で和える。
- ⑤ 器に温かいご飯を盛り、高野豆腐のそばろ、小松菜、人参をのせる。あれば刻みのりをふる。

【レシピ提供】栄養管理部



センター稼働状況

分娩数	39件	緊急帝王切開	8件
母体搬送	4件	NICU稼働率	72.2%
新生児搬送	0件	MFICU稼働率	96.7%

（令和7年4月）

「こいのぼりに乗ったよ」

編集後記



新緑のまぶしい季節になりました。先日開催した『すまいるフェスタ』楽しんでいただけましたか？おしごと体験ブースでは、内視鏡やカテーテルの操作、エコー検査体験などなど、普段目にする機会の少ない医療機器に直接触れる事ができ、参加された方は貴重な体験となったのではないのでしょうか？これから気温も温度も高くなってきます。みなさまご自愛ください。（母子保健室）



周産期センター
キャラクター
マミー&メイ