医療

kenko@asahi.com

水曜掲載

どうしました

注意欠陥障害と診断された

24歳の長女。金融関係の職場で働いています。仕事でミスが続いて悩み、心療内科を受診すると「軽度の注意欠陥障害」と診断されました。医師に「接客業は向かない」と言われ、自信を失っています。別の仕事を探すべきでしょうか。将来が心配です。（広島県・M）

Q 注意欠陥障害とは。

A いまは「注意欠如・多動性障害（ADHD）」と呼びます。特徴は、物事に集中できずケアレスミスが多い、忘れ物が多い、片付けが苦手などの症状が強い「不注意優勢型」と、落ち着きがない、一方的なおしゃべりや不用意な発言が多い、感情が高ぶりやすいといった動きが目立つ「多動性、衝動性優勢型」に大別されます。相談のケースは前者でしょう。珍しい病気ではなく、成人の3～4％にみられるとも言われます。

Q 相談者によると、子どもの頃は「忘れ物が多い」と感じる程度だったそうです。

A ADHDは生まれつきの性質です。詳しく問診すると、気が散りやすかったり、じっと座っていられなかったりするなど、児童期に何らかの傾向が見られることが多いです。小学校の通知表に「最近は少し落ち着きがでてきましたね」といったコメントが書かれていたら、可能性があるかもしれません。学生生活には支障がなくても、社会人になれば仕事でミスは許されず、ADHDの人にはつらい状況になりやすいです。うつ症状を伴うこともあります。

Q 治療法は。

A 注意力の欠如を改善する薬が2種類あります。飲むか飲まないかは本人と相談します。薬物療法のほかには、集団精神療法、カウンセリングも有効です。

Q 仕事は今後どうしたらよいですか。

A 好きな分野には優れた集中力を発揮する人が多く、自分のペースでできる仕事が向いています。一方、複数の案件を処理する仕事にはあまり向きません。仕事が合わなければ、無理をせずに職場を変えるのも一案です。

答える人

岩波 明（いわなみ あきら）さん
昭和大学付属烏山病院長（精神医学）＝東京都世田谷区

質問には連絡先を。回答は紙面に限ります。メール kenko@asahi.com 〒104・8011 朝日新聞科学医療部 ファクス 東京03・3542・3217 大阪06・6201・0249

花粉症薬 広がる選択肢

スギの花粉が飛び始め、本格的な花粉症シーズンが始まった。鼻水やくしゃみなどを抑える薬の種類が増え、花粉の飛び始めにする治療では新たな薬が選択肢に加わった。時間をかけて「体質」を変える方法も、その実力がわかってきた。

初期治療に鼻噴霧ステロイド

日本気象協会の予測によると、今シーズンの花粉の飛散量は、九州から東海地方にかけて多くの地域で例年を上回り、関東や東北などではやや少なくなる見通し。スギ花粉の飛散は2月下旬から3月下旬にかけてピークを迎えるという。

山梨県市川三郷町の女性(56)は20年以上前から花粉症に悩む。以前は薬を飲んでもくしゃみと鼻水が止まらず、1日で自宅のごみ箱がティッシュでいっぱいになっていた。

2年前から、鼻の中に噴霧するタイプのステロイド薬を本格的に使う。医師に処方してもらい、1日1回、シュッシュッと2度吹き付ける。今年も2月初旬から使い始めた。「くしゃみが少し出るけれど、あまり気にならない」と話す。

花粉症の治療で最もよく使われるのは、「第2世代抗ヒスタミン薬」という種類の飲み薬だ。くしゃみや鼻水を抑える効果が高く、早いタイプでは飲んで20～30分で効果が表れる。鼻づまりがひどい人には、「抗ロイコトリエン薬」がよく使われる。

鼻アレルギー診療ガイドラインでは、症状のタイプに応じて薬を選び、重い場合は異なる種類の薬を組み合わせることを勧めている。2016年版からは、初期の治療の選択肢として鼻噴霧用ステロイド薬が追加された。炎症を抑える作用があり、花粉症の代表的な症状であるくしゃみ、鼻水、鼻づまりのいずれにも効果があるとされる。

最初に始めるのは、鼻噴霧ステロイドがよいのか、抗ヒスタミン薬なのか。とどちらが効果的かを比べた山梨大などのグループの研究によると、鼻噴霧ステロイドから始めた人たちの症状の程度は、抗ヒスタミン薬の人たちの半分ほどで済んだという。

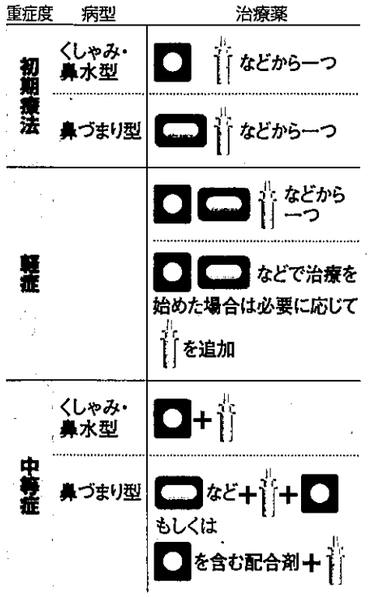
ステロイドには、免疫力が落ちて感染症にかかりやすくなるのではないかという懸念がある。しかし、山梨大の松岡伴和（ともかず）講師は、医師が処方する鼻に噴霧するタイプは血液中にほとんどステロイドが移行しないため、花粉症シーズンに限っていれば、毎日使ってもこうした副作用が出る可能性はほぼないと説明する。

ただ、鼻に薬を噴霧すること自体が刺激になると、抵抗感を抱く人も少なくない。ガイドライン編集委員代表の大久保公裕（きみひろ）・日本医科大教授は「いつも症状が重くなりやすい人には鼻噴霧ステロイドがお勧め。それほどでもない人や、噴霧が苦手な人は飲み薬から始めてもいい。担当医とよく相談してほしい」と語る。

鼻噴霧では効かない重症の人には、飲むタイプのステロイドもある。ステロイドが全身に及ぶため、1週間以内の使用にとどめたほうがいいという。

最近は、処方箋（せん）のいらない市販薬も多くの種類がある。それぞれの症状に応じた薬をうまく選ぶためにも、松岡さんは「まずは医療機関を受診してほしい」と呼びかける。

花粉症の治療薬の選択
初期療法から中等症まで
ガイドライン2016をもとにした簡易版・大久保公裕さんによる



舌下免疫療法も有効

花粉症の体質を変えたい人には「アレルゲン免疫療法」がある。原因物質を少しずつ体に入れて、体を花粉に慣れさせる方法だ。以前は注射しかなかったが、より手軽な「舌下免疫療法」が14年から公的医療保険の適用となった。

1日1回、決められた量を舌の下に垂らし、2分間そのままにする。シーズン中に開始すると逆に症状が重くなったり、副作用が出やすかったりするので、終了後から始める。効果が出るまでには2年間は続ける必要があるとされる。

ゆたクリニック（津市）の湯田厚（あつし）司院長らは、この療法を2年続けた患者133人の効果を調べた。症状がゼロか軽症になって薬がいらなくなった人が2割あまりいて、ほかの治療よりも効果が高かった。副作用で口の中がかゆくなることなどがあったが、重いものはなかった。

「『完治』までいかなくても、つらい時期を大幅に短くできた人もいる」と湯田さん。講習を受けた医師しか処方できないため、まずかかりつけの医師に聞くとよいという。（田村建二）

1分で知る におい ③

高感度センサーに期待

においを捉える装置（センサー）を、医療や食品に応用する試みが進む。

東京医科歯科大教授の三林浩二さんらは、糖尿病の早期発見のため、患者の呼気に多く含まれるとされる化合物「アセトン」を測るセンサーを作った。

呼気検査は、血液検査などに比べ、早く結果が出て痛みもない。病院に限らず薬局などでもできる。1型糖尿病の患者5数百人で調べたところ、効果的に判定できたという。三林さんは「感度が高いセンサーを作れれば、手をかざすだけで、皮膚から出るアセトンを検出できる可能性もある」という。

牛、豚、鶏の肉のにおいを区別できるユニークな膜状のセンサーを作ったのは、物質・材料研究機構グループリーダーの吉川元起さんだ。においによって、たわみ具合が変化する膜の特性を応用して識別する。センサーの大きさは、100個並べても1センチ四方で、スマホにも積めるという。

京セラや大阪大などと産官学の連携で、食品の鮮度判定や環境汚染のチェック、病気の呼気診断などへの応用を狙う。「使い道は広く、社会に大きな変化をもたらす」と吉川さんは期待している。（石倉徹也）

ほほえみセミナー 参加者募集
～乳がん治療の最新情報～
講演内容
第1部「乳がん治療の未来」
がん研有明病院
乳腺センター長　大野 真司先生
第2部「乳房再建　－各再建法の特徴とその詳細－」
セルポートクリニック横浜院長　辻　直子先生
100名様を先着で無料ご招待
●2017年3月12日(日) 13:00～16:00(開場12:30)
●会場:有楽町マリオン11F(千代田区有楽町2-5-1)
有楽町朝日スクエア
●住所、氏名、電話番号、参加人数を明記の上、
FAX03-5222-6700「ほほえみセミナー係」まで
2017年3月3日(金)必着
●当選は受講券の発送を持ってお知らせします。
がんに負けない社会をつくる。
公益財団法人
日本対がん協会