

アレルギー性鼻炎とは？

“アレルギー性鼻炎”は、アレルギーによってくしゃみ、鼻みず、鼻づまりなどの症状が起こる病気です。

主に植物の花粉が原因で決まった時期に症状がみられる『季節性アレルギー性鼻炎（花粉症）』と、主にハウスダストが原因で1年中症状がみられる『通年性アレルギー性鼻炎』に分けられます。

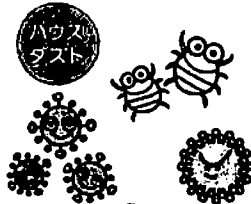
これらの原因を吸い込むと、鼻の粘膜にある肥満細胞という細胞から『ヒスタミン』や『ロイコトリエン』などの物質が出てきて、神経や血管が刺激され、アレルギー症状が起こるのです。

アレルギー性鼻炎の主な原因(アレルゲン)と時期

季節性アレルギー性鼻炎 (春)



通年性アレルギー性鼻炎



- ・ダニやその死骸・フン
- ・カビ (梅雨時)
- ・フケ・アカ
- ・ペットの毛やフケ
- ・細菌 など

ハンノキ属 (カシノ科)	-----
スギ (スギ科)	-----
ヒノキ科	-----
シラカバ (カシノ科)	-----
イネ科	-----
ブタクサ属 (キク科)	-----
ヨモギ属 (ヨモギ科)	-----
カナムグラ (クワ科)	-----
ダニ	-----
カビ	-----

Q. “アレルギー性鼻炎”と“かぜ”を見分けるには？

A くしゃみ、鼻みず、鼻づまりは『アレルギー性鼻炎の3大症状』といわれますが、かぜでも同じ症状がみられます。見分けるポイント覚えておくとよいでしょう。

<アレルギー性鼻炎とかぜを見分けるポイント>

アレルギー性鼻炎

- ・症状はシーズン中または一年中続く
- ・発熱はない
- ・目のかゆみや充血や目やにがある

かぜ

- ・数日~1週間ほどでよくなる
- ・熱が出ることが多い
- ・せきやたん、のどの痛みもある

アレルギー性鼻炎の治療

飲み薬や点鼻薬などで、くしゃみ、鼻みず、鼻づまりを同時に抑えます。

眼にかゆみなどの症状があるときは点眼薬も使用します。

アレルギー性鼻炎は、症状の種類や重さにあった治療が大切です。そのため困っている症状を医師に伝えることが必要となります。特に鼻づまりはつらさを表現しにくいものですが、遠慮せずにきちんと伝えるようにしましょう。

薬を服用するとその成分が脳に移行し、眠気や、知らず知らずのうちに集中力や判断力、作業効率が低下した状態を起こすものがあり、これらが起こると仕事の能率や車の運転操作にも支障をきたすことがあります。

個人差がありますので、少しでも気になったらお気軽にご相談ください。

起床時、のどが乾く時は鼻づまりがあると考えてください。

アレルギー性鼻炎のセルフケア

アレルギー性鼻炎では、薬を使った治療とともに、自分でできる限りアレルゲンを吸い込まないように生活を工夫することが大切です。

花粉が原因のセルフケア

外出時の対策

マスクやメガネを着用し、上唇は表面がスベスベした素材のものに



テレビや新聞などの花粉飛散情報を毎日チェック



国内での対策

帰宅したら、屋内に入る前に花粉をよく払い、洗顔、うがいを

窓や戸のむやみな開閉は避け、部屋の掃除をこまめに



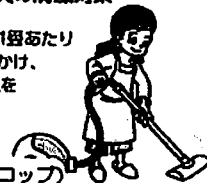
洗たくものを屋外で干さないように

・上履・コートは玄関に置いておく

ハウスダストが原因のセルフケア

室内や寝具の清潔対策

掃除機は、1回あたり30秒以上かけ、週2回以上を心がける
(布回用)



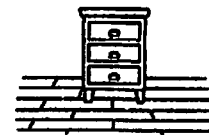
シーツやふとんカバーは週1回以上洗濯



掃除機レイコップ 生活環境対策



こまめに換気し、湿度50%以下に



カーペット、畳よりもフローリング



布張りソファやぬいぐるみは使わない

たはらクリニック

083-923-3415