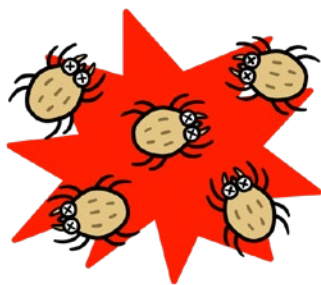




アレルギー性鼻炎

秋はイネ、ヨモギ、ブタクサ、カナムグラなどの花粉が飛散する時期です。くしゃみ、鼻水などの症状に悩む方も多いと思います。しかし秋は花粉だけでなく、夏の間に増えたダニが死骸になって、家の中でもアレルギー症状を引き起こします。今回は秋に起きやすいアレルギー性鼻炎について取り上げました。



アレルギー性鼻炎と急性鼻炎(鼻かぜ)の違い

くしゃみ、鼻水などの症状が出た時、「かぜかな?」と思うこともあると思います。かぜによる鼻炎とアレルギー性鼻炎との症状の違いは以下の通り。

	アレルギー性鼻炎	急性鼻炎(鼻かぜ)
1日の症状の変化	朝方が特に激しい	一日中いつつらい
くしゃみ	連続して続く	連続はあまりしない
鼻水	さらさらとしていて透明	粘り気があって黄色い
鼻粘膜	青白くむくむ	赤くなる
鼻以外の症状	目のかゆみ	発熱、のどの痛み、咳

予防

アレルゲン(アレルギー症状の原因となる物質)をできるだけ回避することが重要です。花粉症であれば、外出時にマスクやメガネを使用する、帰宅時には玄関先で花粉を払う、洗濯物などを外干した時も花粉をはたいてから取り込むなどの対策ができます。

ハウスダストやダニがアレルゲンの場合は、室内の掃除をこまめにし、湿気がこもらないように換気をするのが効果的です。またカーペットやぬいぐるみなど布製品の数をできるだけ減らすことで、ダニやほこりがつきにくくなります。

治療

治療薬は、市販薬として多くの種類があり、内服薬の他に点鼻薬も存在します。前項の予防法と併せて、セルフメディケーションに活用してみてください。

内服薬は抗ヒスタミン薬が主流で、くしゃみや鼻水を抑えます。その中で第二世代と言われる比較的新しい薬は眠気などの副作用が少ないのが特徴です。効果や副作用

の強さは種類によって変わりますので、自分に合った薬を見つけることが重要です。

点鼻薬は、鼻づまりを解消するのに即効性がありますが、



薬の成分によっては継続的に使用していると症状を悪化させてしまう場合があります。手軽に買える為つつい市販薬に頼りがちですが、日常生活に支障がでるほど症状が酷い場合は医療機関を受診してください。

そして血液検査や皮膚検査などでアレルギーの原因を特定することができますので、医療機関に相談すると良いでしょう。その結果に基づいて、医師の判断のもと、アレルゲンを少しずつ体内に入れるアレルゲン免疫療法(減感作療法)もあります。アレルギー反応を弱めていくことにより症状を抑えていく治療です。これは年単位での治療になりますが、アレルギー性鼻炎を根本的に治療することができる方法です。

【参考文献・資料】

アレルギー性鼻炎(花粉症)の症状・原因 | くすりと健康の情報局
https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/symptom/07_arerugi/

アレルギー性鼻炎 | 国立成育医療研究センター
https://www.ncchd.go.jp/hospital/sickness/children/allergy/allergic_rhinitis.html