

アレルギー性鼻炎について

毎年2月頃から呼吸がしづらいつ感じたり、クシャミや鼻水が多くなったり
しませんか。

それはアレルギー性鼻炎かもしれません。アレルギー性鼻炎は、季節性アレル
ギー性鼻炎と通年性アレルギー性鼻炎の2つに分けられます。

今回は、この時期に多い季節性アレルギー性鼻炎に焦点を当ててお知らせします。

1. アレルギー性鼻炎が起こる原因

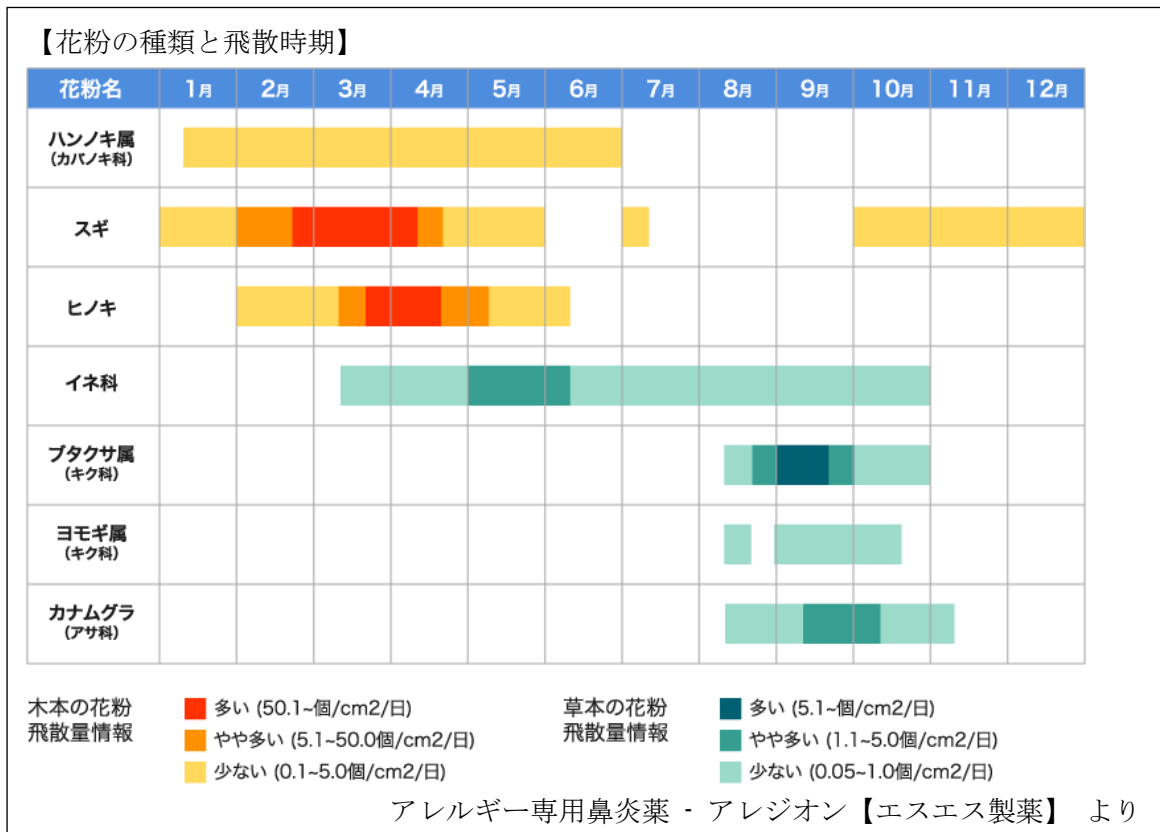
(1) 季節性アレルギー性鼻炎

発症原因の多くは、花粉です。

春先に発症しやすい傾向があるのは勿論ですが、体質によっては季節
ごとに流行する花粉により発症時期が異なります。

また、花粉だけでなく、高温多湿の時期に発生しやすいカビが原因で
季節性アレルギー性鼻炎を発症する例もあります。

※「季節性アレルギー性鼻炎」という分類の中で、花粉によるアレル
ギー症状を「花粉症」と呼んでいます。



(2) 通年性アレルギー性鼻炎

季節を問わずアレルギー症状を発症する病気です。

原因の9割がダニにより引き起こされますが、他にはハウスダスト、動物の毛、フケ等も原因とされています。

2. アレルギー性鼻炎の症状

上記で上げた2つのアレルギー性鼻炎の症状は共通しています。

主な症状は鼻腔(鼻の中)で起こりますが、場合によっては他の部位でも症状がみられます。

(1) 主な症状

①鼻水

サラサラした水のような鼻水が特徴です。

ただし、アレルギー性鼻炎の症状が出ている時に風邪をひくと、粘り気のある鼻水に変化することがあります。



②鼻づまり

アレルギー物質が鼻の中にはいると、鼻腔の粘膜がむくんだり、空気の通りが悪くなり、鼻づまりを引き起こします。

③くしゃみ

アレルギー物質を体外に追い出す作用がはたらくため、突発的に起こります。



④目のかゆみ

目の粘膜に花粉等が付着することでアレルギー反応が起こり、目がかゆくなります。

⑤喉の痛み

花粉等のアレルギー物質を吸い込むことで、喉でアレルギー反応が起こります。そのため、喉がイガイガしたり、痛みを感じる場合があります。特に、鼻づまりで口呼吸になるときは注意が必要です。

⑥頭痛

鼻づまりや喉の炎症等で脳へ酸素の供給が滞ったり、血流が低下することで頭痛を発症します。

(2) その他の症状

①筋肉や肩のこり

アレルギー症状等により、身体が強いストレスを受けることで自律神経が乱れたり、血行不良により筋肉がこりやすくなります。

②眠気（睡眠不足）

アレルギー症状は、睡眠にも影響を及ぼします。
十分な睡眠がとれないと、翌日に疲れが残り睡眠不足となります。



③倦怠感、イライラする。

アレルゲン物質に抵抗するために、身体は多くのエネルギーを消費し、自律神経が乱れやすくなります。そのため、イライラするなどの精神的な症状に発展する場合があります。

※アレルゲンとは

アレルゲンとは、身体で特定の免疫反応（アレルギー反応等）を引き起こす可能性がある物質を指します。（花粉、ホコリ、食品等）

3. アレルギー性鼻炎の対策

(1) アレルゲンの除去と回避

①室内はこまめに清掃しましょう。

掃除機をかける際はゆっくり動かし、週2回以上を目安に行いましょう。
また、掃除のタイミングは、人の動きが無く、花粉の浮遊が少ない早朝がオススメです。



②洗濯物は室内干しにしましょう。

特にアレルゲンとなりやすい花粉は、濡れた洗濯物に付着しやすい傾向があります。

③空気清浄機、加湿器を使用しましょう。

空気清浄機は、浮遊している花粉等の物質を除去するのに有効です。
また、保湿は、肌のバリア機能低下を防ぐのに有効です。加湿器の設定は40～60%に保ちましょう。

④外出時の服装を工夫しましょう。

マスクや防護メガネを着用し、衣服は花粉が付着しにくい綿^{めん}素材を選びましょう。

帰宅時は、入室前に服・髪についた花粉を外で払いましょう。特に髪は静電気等により付着しやすいため、しっかりブラッシングをしましょう。



(2) 生活習慣（食事・睡眠）を整えましょう。

①ビタミンAを摂取しましょう。

ビタミンAは、皮膚や粘膜の働きを正常に保つ役割があり、不足するとアレルギー症状を発症しやすくなります。

ビタミンAは、レバーや卵、緑黄色野菜等に多く含まれています。

②乳酸菌を摂取しましょう。

乳酸菌は、免疫機能を活発にする役割があり、アレルギー対策のため摂取が推奨されます。

乳酸菌は、ヨーグルト、チーズ、味噌等に多く含まれています。



③睡眠をしっかりとりましょう。

鼻の粘膜や皮膚の状態等、身体の免疫機能（アレルギーから体を守る反応）が正常に働くためには、十分な睡眠が重要です。

【参考】 アレルギー性鼻炎と風邪の症状の違い

症状の大まかな点は似ていますが、細かい点で違いがあります。

《症状の違い》

	アレルギー性鼻炎	風邪
鼻水の状態	水のようにサラっとして透明。	黄色く粘りが多い。
クシャミの出方	原因物質が鼻に入るとすぐに連続して出る。	軽症の場合は、数回出る程度。症状により、多く出る場合がある。
症状の期間等	原因物質が飛散しやすい時期、時間帯に継続して発症する。	一時的な期間で発症する。ほとんどの場合、数日で回復する。
くしゃみ、鼻水以外	頭痛、目、喉の痛み等が発症する。	頭痛、喉の痛み、痰、悪寒、発熱等が発症する。

※症状が強い場合や、どちらの症状か分からない場合は自身で判断せず、医療機関を受診しましょう。