

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

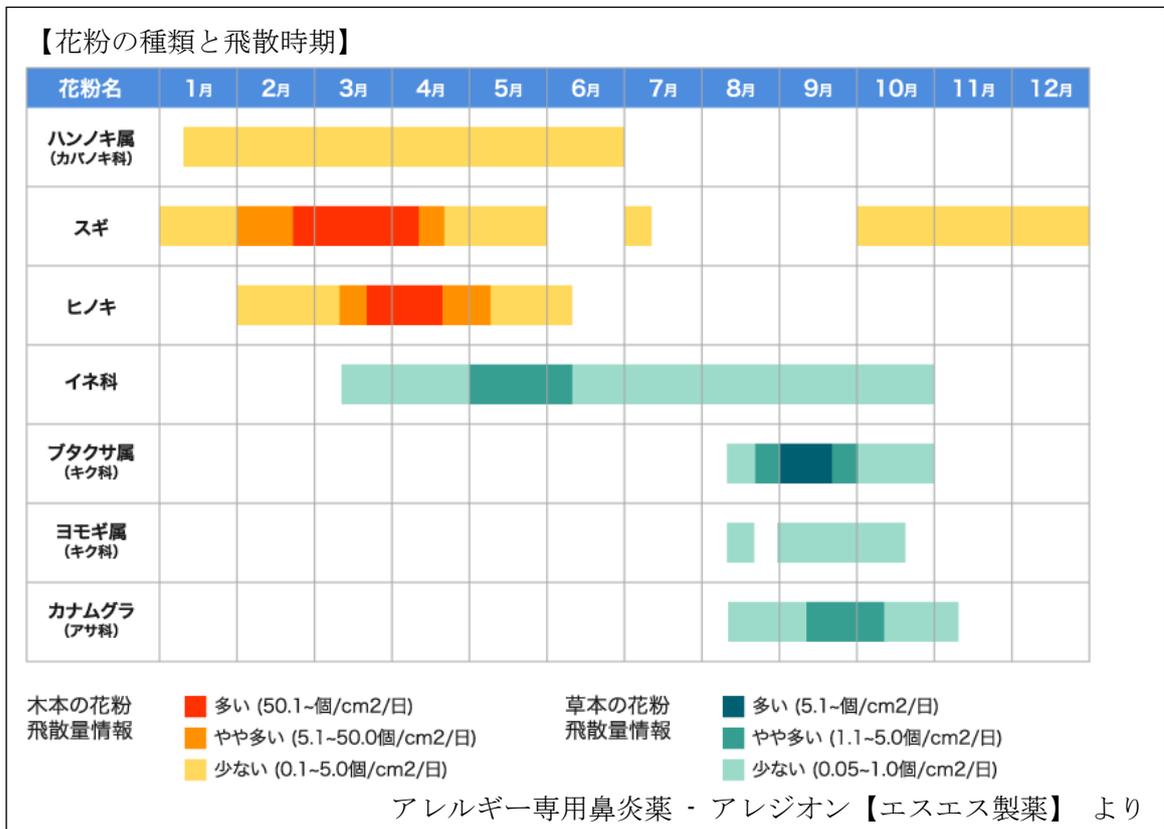
(1) 季節性アレルギー性鼻炎

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。