

3. アレルギー? まずは検査!

■受診科 耳鼻咽喉科・アレルギー科

アレルギー性鼻炎の重症度

●重症度とは

重症度は、くしゃみ・鼻水の強さの程度と鼻づまりの症状の程度で分類されます。



例えば「くしゃみまたは鼻をかむ回数が11～20回」または「鼻づまりの程度が強く1日のうちかなりの時間を口呼吸で過ごしている」という方は「重症」と分類されます。

程度及び重症度		くしゃみ※ または鼻水※※				
		21回以上	11回～20回	6回～10回	1回～5回	未滿
鼻づまり	1日中完全につまっている	<div style="background-color: #333; color: white; padding: 5px;">最重症</div> <div style="background-color: #f00; color: white; padding: 5px;">重症</div> <div style="background-color: #ffcc00; color: black; padding: 5px;">中等症</div> <div style="background-color: #fff; color: black; padding: 5px;">軽症</div> <div style="background-color: #fff; color: black; padding: 5px;">無症状</div>				
	鼻づまりが非常に強く口呼吸が1日のうちかなりの時間がある					
	鼻づまりが強く口呼吸が1日のうちときどきある					
	口呼吸は全くないが鼻づまりあり					
	鼻づまりなし					
※1日平均発作回数		※※1日の平均鼻かみ回数				

主な治療法

「アレルギー性鼻炎かな?」と思ったら、近くの医療機関で検査を受けましょう。まずは原因を探り自分に合った治療方法を見つけることが大切です。

薬物療法

●重症度や症状に応じて薬を選択

化学伝達物質の作用を抑える薬や化学伝達物質の放出を抑える薬、炎症を抑える薬を点鼻薬として用いる場合もあります。

【主な治療薬】

抗ヒスタミン薬 + 抗ロイコトリエン薬
ステロイド点鼻薬

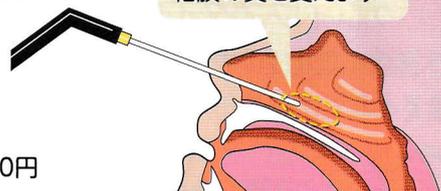


手術療法

●薬物療法の効果が十分でない場合に検討

鼻腔内の腫れている部分を切除したりレーザーなどで焼いて小さくします。

鼻の粘膜を焼くことで
粘膜の質を変えます



・花粉飛散の1か月前までに実施
手術自体は10分程で
両鼻合せて3割負担で約9,000円

舌下免疫療法

●スギ花粉・ダニで悩まれている方へ

微量のアレルゲンの舌下投与(舌の下に置く)を3年以上続けることで、劇的な効果が期待される根本的な治療です。副作用はほとんどなく5歳以上から治療が受けられます。



4. 予防・対策は「アレルゲン」との接触を避ける!

●外出時はマスクや眼鏡の使用

●服装はウール製の衣類を避けて帽子を着用

●洗濯物は室内干しに

●こまめな掃除

●除湿器

●空気清浄機



マスク・帽子・眼鏡

●鼻うがいで花粉を洗い流す

鼻の奥についてしまった花粉をキレイに洗い流すことができます。ぬるま湯250mlに食塩約2gを溶かし、専用の容器に入れて鼻腔内を洗い流します。

鼻うがいのコツ

洗浄液を注ぐ鼻の穴が上になるように顔を傾ける



●蒸しタオルで30秒!

蒸しタオルで鼻とその周りを温めると症状が緩和します。

【簡単!蒸しタオルの作り方】

- ①フェイスタオルを水で濡らし軽く絞り、ロールケーキのようにくると巻く。
- ②①を電子レンジに600wで1分ほど温めると完成。



タオルを水で濡らし固く絞る

電子レンジで1分

ちょっと健康コラム スマホで対策チェック (アレルサーチ)

3分でわかり花粉症の予防ができる研究アプリ「アレルサーチ」。情報をユーザーから集めながら、花粉症に関するアラームや情報を提供していく双方向のアプリです。画像診断による目の赤みやアンケートから花粉症レベルを数値化して示す「花粉症レベルチェック」などで効果的な対策・予防を行いましょう。



～次回予告～ 【4月号 睡眠時無呼吸症候群】

睡眠中に家族から「いびきがひどい」「呼吸が止まっていた」など言われたことはありませんか? 睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中の1時間に5回以上の無呼吸、あるいは低呼吸があり、昼間の眠気や倦怠感などを伴います。居眠りによる事故などにつながり、社会問題にもなっています。

【監修協力】

ましきクリニック耳鼻咽喉科
熊本県上益城郡益城町
TEL 096-287-8733



1. アレルギー性鼻炎が起こる仕組み

アレルギー性鼻炎のメカニズム (例:花粉症)

① 花粉が鼻粘膜に付着



② 抗体が体内にたくさん作られる



③ 再び花粉が侵入し アレルギー誘発物質を放出



④ アレルギー反応



※1…抗体
IgE抗体
体を守る抗体

※2…マスト細胞
病原菌などから
体を守る細胞

※3…ヒスタミン
アレルギー誘発物質

アレルギー性鼻炎は、アレルギーの原因となっている抗原(アレルゲン)に対して「免疫」の仕組みが過剰に働くために起こります。アレルゲンが鼻の粘膜から侵入し免疫反応が起こり、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状が出る病気です。



実は防御反応! 鼻炎の症状



くしゃみ
アレルゲンを排出しようとする



鼻水
アレルゲンを押し出し洗い流そうとする



鼻づまり
鼻腔を狭めてアレルゲンの侵入を防ぐ

アレルギー性鼻炎が進行すると…

鼻がつまると口で呼吸するため、不眠・居眠り・イライラ感・全身の倦怠感や集中力の低下など、さまざまな悪影響が出ることも…



2. アレルギー性鼻炎の原因 (アレルゲン)

アレルギー性鼻炎は、症状が起こる時期により2タイプに分けられます。ハウスダストなどが原因で一年中症状が起こる「通年性」と、花粉が飛散する時期だけに症状が起きる「季節性」があります。

通年性 1年中症状が現れる

- ・ダニ
- ・カビ
- ・ペット(猫・犬)のだ液やフケなど「室内のほこり」



【アレルゲン】
ハウスダスト
など

季節性 花粉の飛散時期だけ症状が現れる

- ・スギ・ヒノキ
- ・ハルガヤ
- ・カモガヤ
- ・ブタクサ
など約60種類の「花粉」



【アレルゲン】
花粉など



「鼻づまり」で眠れない!? それってダニの死がいも原因かも?

アレルギー性鼻炎の症状は、日中の活動時だけではなく、就寝時に鼻づまりなどのアレルギー反応が生じて、睡眠の大きな妨げになることもあります。中でもダニの温床である布団やカーペットに寝転がるとアレルゲンを吸い込みやすくなり、その状態が一晩中続くとアレルギーで鼻づまりにつながることも! まずは寝具などを清潔にするとともに、症状がひどくて眠れない場合は、鼻炎薬の服用をおすすめします。