

教えて！ 宮原先生

今月のテーマ

通年性アレルギー性鼻炎のお話

Vol.9

february 2012

ア レルギーによって引きおこされる鼻炎として、前回は花粉症をご紹介しました。これは、花粉が原因で春や秋に発症する鼻炎ですが、花粉以外のものが原因でおこる場合もあります。「通年性アレルギー性鼻炎」と呼ばれ、季節に関わらず症状が表れるのが特徴です。今回は、ごく身近なものが原因で引きおこされる「通年性アレルギー性鼻炎」について、原因や対処方法などをお話ししましょう。

▼ まずは、おさらい
そもそもアレルギー性鼻炎って
どんな症状が表れるの？

前回の1月号で
お話ししましたが、
アレルギーによる
主な症状は「くしゃみ・鼻水・
鼻づまり」です。

これらの症状は風邪と似て
いるため、よく間違われてし
まいます。そこで、まずは風



邪と「アレルギー性鼻炎」の症状の違いについて、もう一度おさらいしておきましょう。

次頁の表で
チェックしましょう

今回は一年をとおして
くしゃみや鼻水に
悩まされてしまっ
「通年性
アレルギー性鼻炎」
のお話です。
原因や対処方法など
について、さっそく
ご紹介しましょう。



みやはら耳鼻咽喉科
宮原 孝和先生

日常生活
での
注意点

アレルギー対策のカギは 部屋を清潔に保つこと

ホコリや動物の毛、カビ等が原因でおこる「通年性アレルギー性鼻炎」。身の回りから排除するための方法をご紹介します。

1
part

室内のダニを減らしましょう

アレルギー症状を引き起こす原因の中で、もっとも多くの人を悩ませているのがダニ。ホコリに含まれる、人や動物のフケなどを栄養として繁殖するため、部屋を掃除して清潔にすることが重要です。



布団はできる限り日干しをして乾燥させ、掃除機をかけてから取り込む。畳やじゅうたんなども年に1~2度を目安に日干しする(花粉症の方は、花粉症の季節は日干しを控えてください)。



カーペットや畳はダニの住処となるので、できるだけフローリングにする。畳にカーペットを敷くのはやめる。



部屋の湿度を50%、室温を20~25℃に保ち、ダニの繁殖を防ぐ。



ぬいぐるみ等はハウスダストが付きやすいので、こまめに洗う。

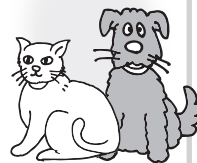


2
part

ペットと上手に暮らしましょう
ペットを家の中で飼う人の増加や、住宅の気密性が高まったことなどが原因で、ペットアレルギーになる人が増えています。

室内での飼育を避け、とくに居間や寝室には入れない。 **NO!**

アレルギーの原因がペットと診断されたら、直接世話することは避ける。



その症状は
どっち?

「アレルギー性鼻炎」? それとも「カゼ」?

	通年性アレルギー性鼻炎・花粉症	カゼ
期間	通年性は、季節に関係なく続く 花粉症は、花粉が飛散する期間中続く	長くて1週間程度
くしゃみ	立て続けに何度も出る	立て続けに出ることは少ない
鼻水	透明でさらさらしている	さらさらの鼻水がねばっぼくなる
鼻づまり	両方の鼻が詰まる等、症状は重い	比較的軽い
目の症状	かゆみや涙が出ることもある	ない

通年性と
診断
されたら

治療にはどんな方法があるの?

耳鼻科で「通年性アレルギー性鼻炎」と診断されたら治療を行います。主な治療方法をご紹介します。※基本的には花粉症の治療とよく似ています。

- 内服薬による全身療法
体内での、アレルギー反応を引き起こす物質の生成を薬で抑えたり、働きを弱めて症状を出にくくします。
- 点鼻薬などによる局所療法
くしゃみ等の症状の改善には点鼻薬を用い、局所的な治療を行います。
- 鼻粘膜の手術療法
鼻粘膜にレーザーを照射し、過剰なアレルギー反応を弱めて症状を軽減します。

通年性の
原因は?

ごく身近なものが原因に…

原因は、室内のゴミ(ハウスダスト)などです。身近にあるものばかりですから、それらを身の回りから遠ざけて、アレルギーがおこりにくい環境にしましょう。

アレルギーの原因を排除するための日常生活の注意点を
ご紹介しましょう。

●室内のゴミ(ハウスダスト)

- ・ダニ、フケ
- ・犬、猫などの動物の毛
- ・細菌、カビ
- ・たばこの煙等



イキイキとした暮らしを守る為に

アレルギー性鼻炎を放っておくと、様々な困ったことがおこります。

- ◆ 臭覚や味覚が衰え、食べ物の味わいや香りが分からなくなる。
- ◆ 鼻水やくしゃみのために睡眠不足となり、集中力の衰えや不眠症をおこす。
- ◆ 鼻が詰まって口で呼吸をするようになり、口の渴きやノドの痛みがおこる。
- ◆ 中耳炎や副鼻腔炎を引きおこす。

病気が長引くと、
体質が劇的に
気持が楽になり、
付き合っている
人も楽になる。

アレルギーの治療は、
症状が出ている
ときは薬で緩和し、
良くなれば薬をやめ
ることもありますが、
症状と相談しながら
行います。

次回は、「
ちへんのう症」に
してのお話です。



Miyahara ENT Clinic 医療法人 南輝 *

みやはら耳鼻咽喉科

〒702-8023 岡山市南区南輝3-3-28

Tel.086-237-4133

南輝小学校・西100mを左折 P20台

『ご納得いただける診療・丁寧な診療・お待たせしない診療』を実践する、地域に根ざした耳鼻咽喉科医院です。

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:15	●	●	●	●	●	●
15:00~18:15	●	●	●	-	●	-



●初めての方も順番予約できます●

休診日 日曜・祝日
木曜と土曜の午後

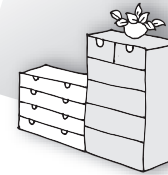
詳しくは…
みやはら耳鼻科 で 検索!

3 part

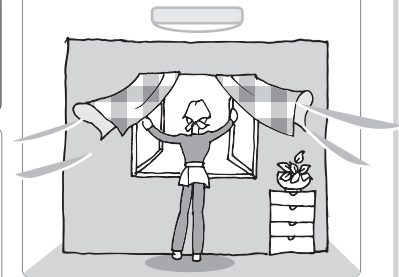
カビの繁殖を抑えましょう

カビが生えやすい場所は、湿気の多い浴室や台所、結露した壁や押し入れの中などです。出来るだけ風通しをよくして乾燥させ、カビが生えにくい環境を整えましょう。

壁などにカビが生えないように、
家具は壁から5センチくらい
離して置く。



エアコンを付けている時も
時々窓を開け、できるだけ
部屋の換気をする。



洗濯物を室内で干すと
部屋の湿度が上がるので、
屋外で干す。



押し入れの底にすのこを
敷き、風通しを良くする。

4 part

たばこの煙を遠ざけましょう

たばこの煙は、粘膜を刺激して症状を悪化させてしまいます。副流煙などを吸い込まないためには、外で吸ってもらうなど、家族にも協力してもらいましょう。



5 part

適度な運動と睡眠をとりましょう

ストレスがたまると、アレルギーの原因に対して過敏になりがちです。適度な運動や十分な睡眠でストレスを発散し、体力をつけましょう。



JOG JOG

