



早めの対策、アレルギー性鼻炎！

アレルギー性鼻炎は、アレルギーの原因となる物質によって鼻の粘膜が刺激され、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状が発作的に起こる病気です。

ここ数年、アレルギー性鼻炎の有病率は増えています。

アレルギー性鼻炎が増えている大きな原因として、スギ花粉の飛散量や室内のダニの増加があげられます。また、日本人の体質の変化も関係していると考えられています。社会が非常に清潔になったことや、食生活が変化し、高たんぱく、高脂肪の食事が増えたことで、アレルギーを起こしやすい腸内細菌が増えたことなどがアレルギー反応を引き起こしやすくなった可能性として指摘されています。

アレルギー性鼻炎のタイプ
◆ 通年性アレルギー性鼻炎

季節に関係なく1年中起こっているアレルギー性鼻炎です。原因の多くは、室内のほこりであるハウスダストやダニと考えられています。カビやペットの毛ふけ、唾液なども原因になります。ペットの唾液では、特に猫の唾液が乾燥して飛散すると、通年性アレルギー性鼻炎を起こすことがあります。

◆ 季節性アレルギー性鼻炎(花粉症)

特定の季節に起こるアレルギー性鼻炎で、主に花粉によって起こるため花粉症とも呼ばれています。原因としてスギ花粉が知られていますが、季節や地域によってさまざまな種類の花粉が飛散します。

北海道では、スギ花粉よりもシラカバ花粉が問題になっています。春にはハンノキ、シラカバなどの花粉、夏にはイネ科花粉、秋にはヨモギなどの花粉が飛散します。



● 季節性アレルギー性鼻炎の対策

対策の基本は、原因となる花粉に触れないようにする。花粉飛散時に外出するときは、花粉との接触をできるだけ避け、家の中に持ち込まないようにしましょう。

また、マスク、眼鏡を用いて花粉を取り込まないようにしたり、花粉が払い落ちやすい表面が滑らかな素材のコートを着用するなどの工夫も必要です。

〈予防、治療〉

花粉の飛び始めから治療を開始する「初期療法」が有効と言われています。どの時期に症状が出るかで、ある程度どの植物の花粉症か推定できますが、正確には抗体検査が必要です。花粉症は、症状が現れる前から薬を服用することで、症状を抑えることができます。

● 通年性アレルギー性鼻炎の対策

〈寝具は清潔に保つ〉

布団はダニがつきやすく、死骸やふんも原因になるため丸洗いがお勧めです。丸洗いができるクリーニング店もあります。布団や、枕のカバーは生地が目がツルツルしたものにするとよいでしょう。

〈掃除機は念入りにかける〉

畳やカーペットは掃除機をゆっくり動かして一畳当たり30秒以上かけます。できれば1日2回くらいかけるのが望ましいです。

〈冬の室内の湿度は50%、温度は20~25℃に保つ〉

空気が乾燥すると、鼻の粘膜が乾いて症状が起こりやすくなるため、室内の湿度と温度を調整しましょう。

