



健やか豆知識 第19回

Q. アレルギー性鼻炎は秋に悪化することがあります。その最たる原因は？

- I ハウスダスト
- II ブタクサ花粉
- III スギ花粉



高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。

— 人びとの健康を願って —
高田製薬株式会社

アレルギー性鼻炎の予防には、原因となる物質の回避が重要です。

アレルギー性鼻炎とは、アレルギーの原因となる物質によって鼻粘膜に起こるアレルギー疾患で、ハウスダストなどが原因で1年を通して症状が起こる「通年性アレルギー性鼻炎(通年性)」と、主に花粉が原因で一定の季節に症状が起こる「季節性アレルギー性鼻炎(花粉症)」の2つに大きく分けられます。

「花粉症」はよく知られていますが、「通年性」は日常化しているため発症を自覚していない人も多く、秋に症状がひどくなるものが多くみられます。その理由としては、夏に大繁殖したダニの死骸やフンが室内のホコリとともにハウスダストとして温風ヒーターなど暖房器具の風で舞い上がり、それを吸い込みやすくなるからです。特に、「通年性」のお子さんは、「花粉症」(秋の花粉:ブタクサ、ヨモギなど)や喘息を合併している場合が多いので、注意が必要です。

「通年性」の典型的な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりで、「花粉症」では目のかゆみなど、目の症状が強くあらわれます。鼻づまりが続くと、集中力が落ちたり、夜によく眠れなくなったりして、学業や日常生活に支障が生じることがあるので、原因となる物質を回避することが重要です。ダニやホコリが発生しやすいカーペットや畳、エアコンや暖房器具などはこまめに掃除し、漫画本や雑誌、物を整理するなど、ハウスダストを減らしましょう。

監修 大久保 公裕 日本医科大学大学院医学研究科 頭頸部・感覚器科分野 教授

さらに詳しい情報はホームページで!



クイズの解説

秋に症状が悪化することがあるアレルギー性鼻炎の最たる原因は「ハウスダスト」です

通年性アレルギー性鼻炎は、ハウスダストなどが原因で、1年を通してくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状が出ますが、その症状は秋になるとひどくなるものが多くみられます。夏に大繁殖したダニの死骸やフンが室内のホコリとともにハウスダストとして温風ヒーターなど暖房器具の風で舞い上がり、それを吸い込みやすくなるからです。

このほか秋は、秋の花粉(ブタクサやヨモギなど)により花粉症を引き起こし、台風や秋の長雨など気象の変化より(気管支喘息を合併している場合は)喘息の発作が起こりやすくなります。

治療法としては子どもの場合、抗ヒスタミン薬・抗アレルギー薬による薬物療法が中心です。これは薬物の作用によって症状や生活の質(QOL)の低下をやわらげようとするものです。そのほか、アレルギー免疫療法(減感作療法)という治療法もあります。これはアレルギーの原因物質であるアレルゲンを少量ずつ長期間注射して、だんだん慣らしていく治療法で、注射のほか舌の下にアレルゲンの錠剤を置いてから飲み込む舌下免疫療法が出てきています。この治療法は小児にも適用されていて、5、6歳のお子さんならできる治療法です。

まずは自分の症状がアレルギー性鼻炎なのか、通年性なのか季節性(花粉症)なのかを調べて、原因に合った対処法を考えていきます。くしゃみ、鼻水、鼻づまりなど、アレルギーかもしれないという症状があるときは、自己判断せず、一度、アレルギーの検査を受けてみましょう。

【参考】右図「あなたは花粉症?かんたん診断」(厚生労働省「的確な花粉症の治療のために」より) ※この診断はあくまで、目安となるものになっています。医師の診断をお受けいただくことをお勧めいたします。

< 正解 I ハウスダスト >

