

アレルギー性鼻炎の自己管理

くしゃみや鼻水、鼻づまりなど、つらいアレルギー性鼻炎の症状は、少しでもやわらげたいもの。患者さん自身でできる予防や改善の方法をご紹介します。

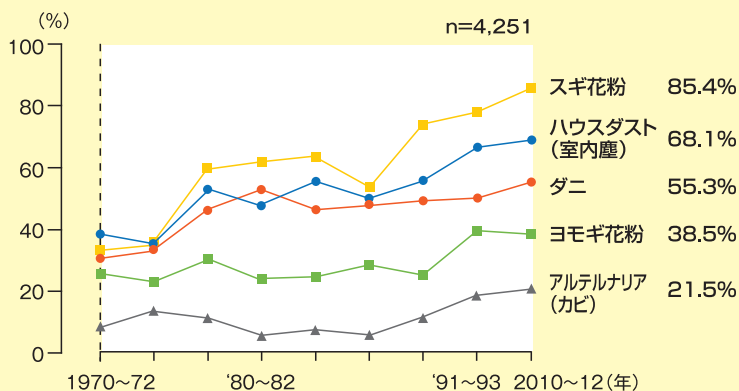
監修 日本医科大学大学院医学研究科 頭頸部・感覚器科学分野 教授 大久保 公裕 先生

アレルギー性鼻炎とは

アレルギー性鼻炎とは、くしゃみや鼻水、鼻づまりが何度も繰り返し起こる症状のことで、そのアレルギーを引き起こす原因となる物質は**アレルゲン**とよばれています。アレルギー性鼻炎はアレルゲンの性質により年間を通して起こる**通年性**と一定の時期に限って起こる**季節性**とに分けられます。



アレルギー性鼻炎 原因アレルゲンの推移



出典:改訂版「やさしいアレルギー性鼻炎の自己管理」大久保公裕著 (医薬ジャーナル社 2013年8月出版)

通年性アレルギー性鼻炎 主原因は家の中にあるアレルゲン

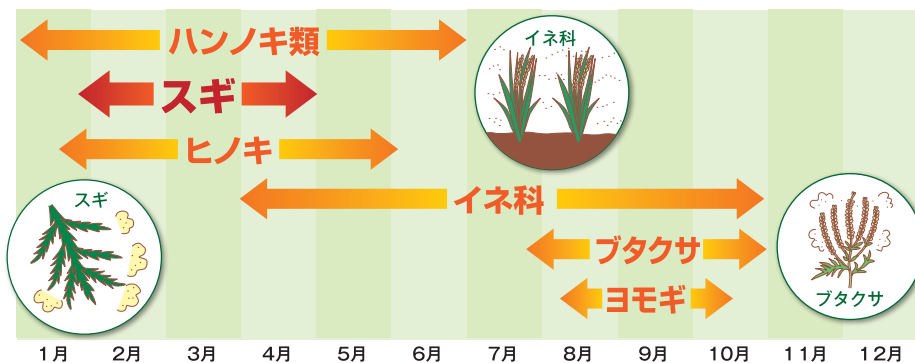
通年性アレルギー性鼻炎を引き起こすのは、家の中にたくさんあるアレルゲンです。その中で最も多いのは、ハウスダスト(室内塵)。主に室内に生息するたいへん小さなダニの死骸や排泄物です。そのほかにも、カーテンやベッド(フuton)などから出る繊維クズ、犬や猫などペットの体毛やフケ、昆虫の死がい、台所や浴室などから出るカビの孢子など、様々なものがアレルゲンとなっています。



季節性アレルギー性鼻炎 最も多い原因はスギ花粉

季節性アレルギー性鼻炎の代表といえば、花粉症です。日本では春先に飛散するスギ花粉が原因になっていることが多いのですが、ブタクサやイネ科の植物など、夏から秋に開花する植物の花粉がアレルゲンとなって発症する患者さんもいます。

花粉は風に乗って広い範囲に飛び散ります。そのため除去するのが難しいアレルゲンです。いかに花粉から身を守るかが対策のポイントになります。

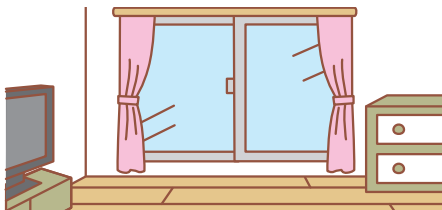


自分でできるアレルギー性鼻炎対策

薬物療法が中心となるアレルギー性鼻炎の治療。

しかし、日常生活を見直し工夫することで症状を抑えたり出なくしたりすることができるのです。

通年性 インテリアに気をを使う



ダニの温床になりやすい畳やじゅうたんを、フローリングなどに替えましょう。カーテンも化繊のものにするとなお良いです。

通年性 なるべくペットは飼わない



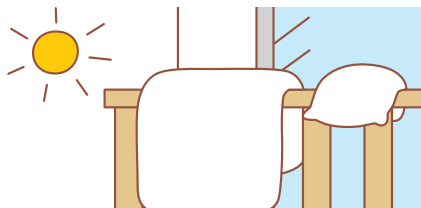
体毛やフケの出る犬・猫などのペットを室内で飼うことはやめましょう。また、そうした動物と遊ぶことも発作の原因に。

通年性 鼻を刺激しない



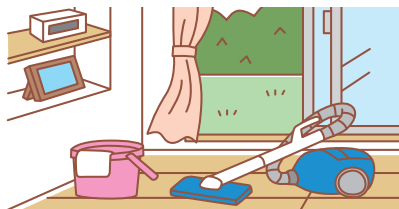
排気ガスや化粧品、タバコの煙といった刺激臭が発作の原因になることも。そういった臭いはできるだけ避けましょう。

通年性 季節性 寝具には化繊のものを



寝具は化繊製品やダニ予防のものを。日頃から日光に当てて乾燥させるとともに、就寝時はホコリがおさまってからフンに入るようにしましょう。

通年性 季節性 こまめに室内の掃除を



ホウキやハタキを使うとホコリが舞い上がりますので、濡れ雑巾などで拭き取りましょう。掃除機の使用時は換気に気を付けて。

通年性 季節性 ストレスをためない



ストレスは自律神経の働きを悪くし、発作の原因に。睡眠を十分に取るなどストレスをためないようにしましょう。

日常生活で工夫をしましょう

季節性 メガネやマスクの着用



外出時にはメガネやマスクを着用し、花粉が鼻やのど、目に入るのを防ぎましょう。

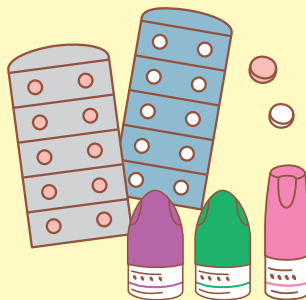
季節性 帰宅時は洗髪や洗顔を



家に入る前に洋服などについた花粉を払い落として。さらに目や鼻の洗浄、うがい、洗髪など花粉を洗い流すのも効果的です。

少しでも快適に過ごすために お薬で症状をやわらげましょう

内服薬や点鼻薬は、医師から指示された1回の量・時間・回数を守り、規則正しく使用してください。



病・医院名