

# アレルギー性鼻炎について

古賀耳鼻咽喉科（御幸町） 古賀 健一郎

アレルギー性鼻炎にはダニやホコリなどが原因で1年中症状が出る「**通年性アレルギー性鼻炎**」と、花粉が原因で特定の季節に症状が出る「**季節性アレルギー性鼻炎（花粉症）**」があります。日本人のアレルギー性鼻炎の有病率は通年性が約23%、季節性が約30%、全体では約40%で、まさに国民病と呼ばれる病気です。

主な症状はくしゃみ・鼻水・鼻づまりで、通年性アレルギー性鼻炎の場合、喘息やアトピー性皮膚炎を合併することもあります。季節性アレルギー性鼻炎では目の痒みや充血、のどや皮膚の痒みも伴うことがあります。最近ではアレルギー性鼻炎の低年齢化が進んでおり、小さなころから鼻炎の症状に慣れている子供は自分で症状を訴えない場合があります。鼻をよく触ったり、鼻水をすする癖のあ

る子はアレルギー性鼻炎の可能性があります。症状の問診と鼻の粘膜の観察、鼻水や血液検査を行うことで診断することができます。

治療は抗原回避と薬による治療が基本となります。抗原回避とはアレルギーの原因物質をなるべく吸い込まないようにすること、ダニやホコリに対してはこまめに掃除し、可能であればカーペットをやめてフローリングにするほうがよいでしょう。最近ではダニやホコリを通さない布団カバーや枕カバーも販売されています。花粉に対しては天気予報などの花粉情報を参考にして外出時にマスクやメガネを着用し、窓を閉めて洗濯物や布団を外に干さないようにしましょう。

薬による治療については、現在数多くのアレルギー性鼻炎の薬が発売されているため、どの薬をど



のように使っているのかわからない人も多いと思います。市販の薬の中には眠気の強い成分が含まれていたり、前立腺肥大や緑内障の人は内服してはいけない薬がありますので添付文書をよく読んで使用してください。血管収縮薬の入った点鼻薬はすぐに鼻の通りがよくなるので使用する人も多いのですが、長期間連用すると粘膜が腫れて逆に鼻づまりがひどくなってしまうことがあるため注意が必要です。また、医師が処方する薬も種類が多く、鼻水を止めるのに効果的な薬もあれば鼻づまりによく効く薬もあります。眠気や口の渇きなどの副作用も薬によってちがいがありますので、症状や程度にあわせて医師と相談して自分に合った薬を選択しましょう。

薬の治療を行っても鼻づまりが改善しない人や鼻の形態異常があ

る場合には手術治療が効果的なことがあります。手術治療の中でもレーザー治療は痛みや副作用が少なく日帰りで行えるため広く普及している手術で、鼻粘膜の一部を瘢痕収縮<sup>はんこん</sup>させて鼻づまりを軽減します。花粉症の人の場合は花粉シーズン前に行くことをお勧めします。レーザー治療の効果は永久的ではなく1〜2年で再発することもあります。

アレルギー性鼻炎の治療では、その人の症状とその程度を把握し、仕事やライフスタイルに合った治療を選択することが重要になります。病院を受診した際には自分がどんな症状でどれくらい困っているかを医師に伝え、自分にあった治療プランを立ててもらってください。