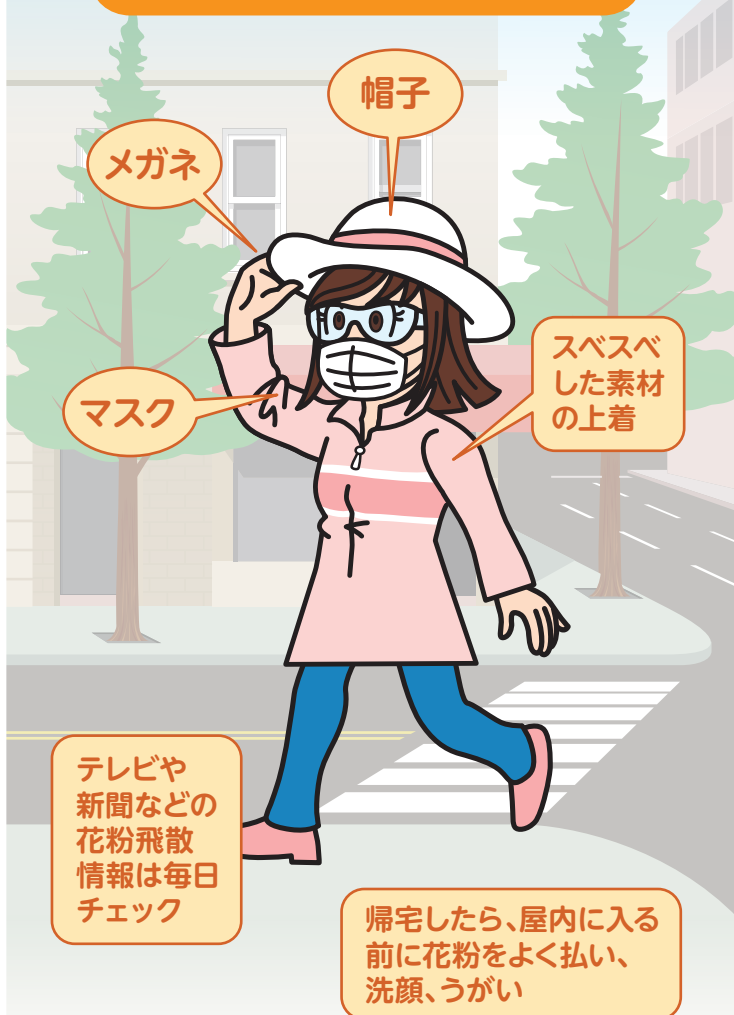


自分で  
できる

# アレルギー対策を実践しよう!

アレルギー性鼻炎では、薬を使った治療とともに、アレルギーを引き起こしている原因物質(アレルゲン)をできるだけ吸い込まないようにセルフケアを心がけることも大切です。

## 花粉がアレルゲンの場合



## ハウスダストがアレルゲンの場合



セルフケアをして  
アレルゲンに気を付ける  
でござるよ~

## 正しい鼻のかみ方

1 鼻をかむ前に口から息を吸う



2 片方の鼻を押さえ、逆の鼻をやさしくかむ



3 もう片方も同様に



4 鼻の下に残った鼻みずをこすらずにふき取る



両方いちどにかまかせにかむと、鼻血が出たり中耳炎になることがあるので注意しましょう。



© Tatsunoko Production

アレルギーについての情報が満載のサイト、「アレルギー-i」にもぜひアクセスしてください。

アレルギー-i

アレルギー-i

検索

[www.allergy-i.jp](http://www.allergy-i.jp)

# 放っておかないで！ 「鼻呼吸」できますか？

鼻には、「においをかぐ」という役割のほかに、「息を吸ったり吐いたりする(呼吸する)」という重要な役割があります。

呼吸のときに、鼻は

- ① 空気中にあるほこりや細菌、ウイルスなどの異物を取り除く
- ② 吸い込んだ空気を温めたり湿らせたりする
- ③ 空気の量を調節する

という3つのはたらきをしています。  
これにより、からだにとって十分でちょうどよい空気を取り入れることができます。



ポイント

呼吸は口でもできますが、  
上の3つのはたらきは口ではできません。



©タツノコプロ

## 〈鼻呼吸できずに口呼吸になると…〉

アレルギー性鼻炎などの病気で鼻づまりがひどくなると、鼻呼吸ができなくなり、日中も夜間も口呼吸をするようになってしまいます。このような状態が続くと、以下のようなさまざまな支障が出てくることがあると考えられています。特に小さなお子さんの場合は、成長にも影響することがあるため注意が必要です。



夜よく眠れない<sup>1,2)</sup>



口の中が渇きやすい<sup>3)</sup>



かぜをひきやすくなる<sup>3)</sup>



疲れやすく、  
日中に眠気が出る<sup>1,2)</sup>



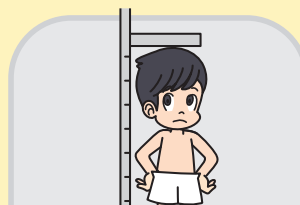
食べ物の味を感じづらくなる<sup>4)</sup>



姿勢や歯のかみ合わせが悪くなる<sup>3)</sup>



集中力が低下し、  
勉強に支障が出る<sup>5,6)</sup>



からだの発育に影響する<sup>7)</sup>

(参考) 1) 酒井あや他: 睡眠医療 8(3):319, 2014. 2) 北村拓朗他: 九州歯科学会雑誌 64(4):104, 2010. 3) 小久江由佳子他: 小児歯科学雑誌 41(1):140, 2003. 4) 嗅覚障害診療ガイドライン作成委員会: 日本鼻科学会誌 56(4):487, 2017. 5) 溝信義: JOHNS 26(9):1396, 2010. 6) 工藤典代: JOHNS 26(9):1450, 2010. 7) 原池貴: JOHNS 26(9):1452, 2010

アレルギーについての情報が  
満載のサイト、「アレルギー-i」にも  
ぜひアクセスしてください。

アレルギー-i

アレルギー-i

[www.allergy-i.jp](http://www.allergy-i.jp)

検索