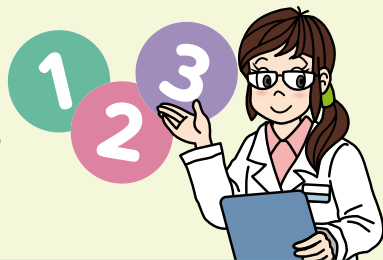


効果的な アレルギー性 鼻炎対策



1 早めにお医者さんに行って、
困っている症状をきちんと伝えよう！
あなたにいちばん合った治療をするための近道です。

2 アレルゲンを診断してもらおう！
自分のアレルゲンに応じたセルフケアができます。

3 治療は、自己判断で途中でやめないで！
症状がよくなってきても、自己判断せず
まずはお医者さんに相談することが大切です。

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

www.allergy-i.jp

アレルギー性鼻炎対策ハンドブック

そのくしゃみ、 鼻みず、鼻づまり、 困っていませんか？

【監修】
鹿児島大学大学院医歯学総合研究科
耳鼻咽喉科・頭頸部外科学
教授 黒野 祐一 先生



CONTENTS

- アレルギー性鼻炎とは？
- アレルギー性鼻炎を引き起こす原因
(アレルゲン)
- アレルギー性鼻炎の治療
- アレルギー性鼻炎のセルフケア
- アレルギー性鼻炎の薬が引き起こす
“気づきにくい能力ダウン”

アレルギー性鼻炎とは？

アレルギー性鼻炎は、アレルギーによってくしゃみ、鼻みず、鼻づまりなどの症状が起こる病気です。

主に植物の花粉が原因で決まった時期に症状がみられる「**季節性アレルギー性鼻炎（花粉症）**」と、主にハウスダストが原因で1年中症状がみられる「**通年性アレルギー性鼻炎**」に分けられます。

これらの原因を吸い込むと、鼻の粘膜にある**肥満細胞**という細胞から「**ヒスタミン**」や「**ロイコトリエン**」などの物質が出てきて、神経や血管が刺激され、アレルギー症状が起こるのです。



Q アレルギー性鼻炎と かぜを見分けるには？

A くしゃみ、鼻みず、鼻づまりは、「**アレルギー性鼻炎の3大症状**」といわれますが、かぜでも同じような症状がみられます。見分けるポイントを覚えておくとよいでしょう。

〈アレルギー性鼻炎とかぜを見分けるポイント〉

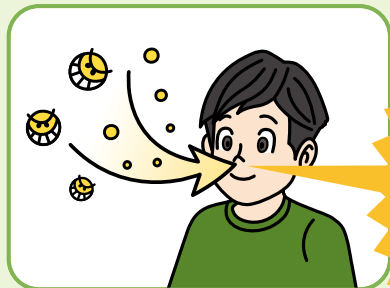
アレルギー性鼻炎

- ・症状はシーズン中または1年中続く
- ・発熱はほとんどない
- ・目のかゆみや充血がある

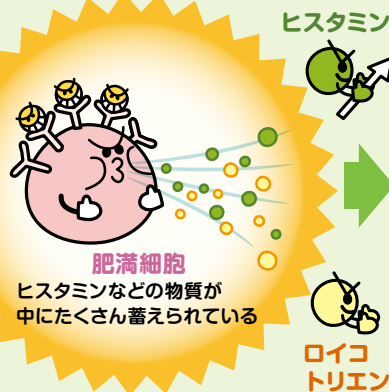
かぜ

- ・1週間ほどでよくなる
- ・熱が出ることが多い
- ・せきやたん、のどの痛みがある

● アレルギー性鼻炎の症状の起こり方



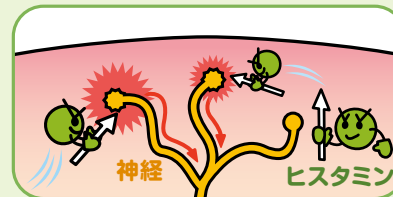
花粉やハウスダストなどを吸い込むと、鼻の粘膜にある**肥満細胞**から**ヒスタミン**や**ロイコトリエン**などが出てくる



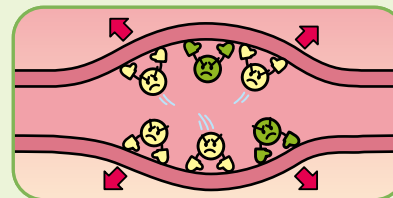
肥大細胞
ヒスタミンなどの物質が中にたくさん蓄えられている

ヒスタミン

ロイコトリエン



ヒスタミンが神経を刺激する



ヒスタミンやロイコトリエンが血管をひろげたり、むくみを起こす



くしゃみ



鼻みず



鼻づまり

鼻づまりは症状がおもてに出ないため、つらさを表現しにくく、がまんしてしまう患者さんも…

くしゃみ、鼻みず、鼻づまりなどの症状が起こる

アレルギー性鼻炎を引き起こす原因（アレルゲン）

アレルギー性鼻炎を引き起こす原因をアレルゲンといい、季節性アレルギー性鼻炎のアレルゲンは主に**植物の花粉**です。春に飛ぶ**スギ**や**ヒノキ**の花粉がよく知られていますが、夏から秋にかけて飛ぶ**イネ科植物**や**キク科植物**などの花粉でも症状が起こります。また地域によっても飛ぶ花粉の種類や時期が違います。

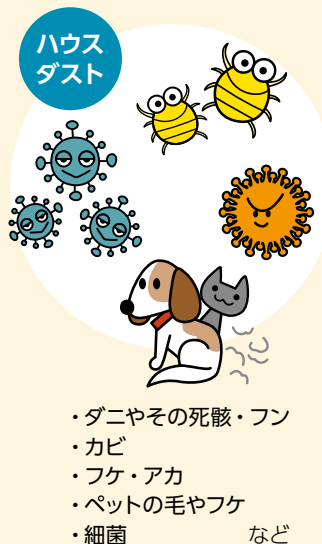
一方、通年性アレルギー性鼻炎のアレルゲンは主に**ハウスダスト**です。ハウスダストとは室内にたまるホコリのことで、ダニやその死骸・フン、カビ、フケ・アカなどさまざまなものが含まれ、身の回りに1年中存在しています。

● アレルギー性鼻炎の主なアレルゲン

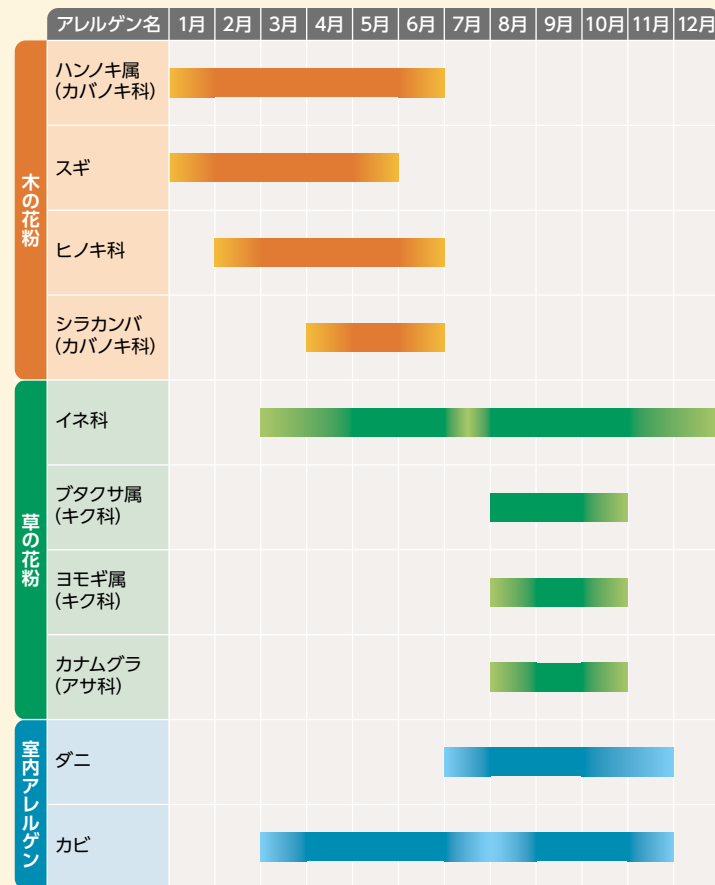
▶ 季節性アレルギー性鼻炎



▶ 通年性アレルギー性鼻炎



● アレルゲンカレンダー



【参考】 鼻アレルギー診療ガイドライン 2016年版 (改訂第8版), ライフ・サイエンス
高岡正敏: 鼻アレルギーフロンティア 2 (1): 40, 2002
高島浩介 他: アレルギー・免疫 7 (4): 468, 2000

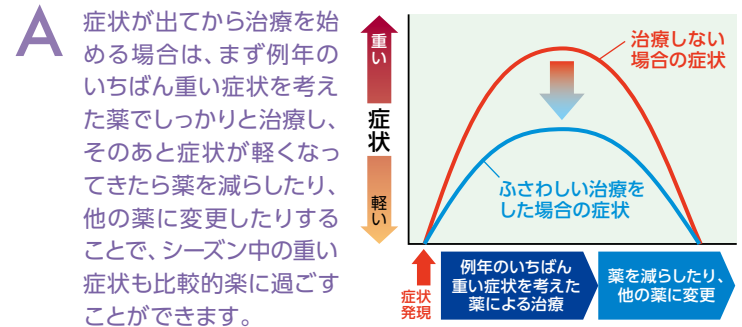
アレルギー性鼻炎の治療

薬による治療でベースとなるのは第2世代抗ヒスタミン薬で、症状を全般的におさえます。しかし、鼻づまりには、鼻の血管のひろがりやむくみをおさえることが大切なため、抗ロイコトリエン薬、鼻噴霧用ステロイド薬、抗ヒスタミン薬・塩酸プソイドエフェドリン配合剤などが使われることがあります。患者さんの症状の種類や重さ、状態に合わせて1つ、またはいくつかの薬を医師が選んで治療します。

また、特定のアレルギーを少しずつ投与、あるいは注射してアレルギー反応を弱めていく「アレルギー免疫療法」や、鼻の粘膜の「手術療法」が選択される場合もあります。

アレルギー性鼻炎は、症状の種類や重さに合った治療が大切で、そのためには、困っている症状を医師に伝えることが必要になります。特に鼻づまりはつらさを表現しにくいものですが、遠慮せずきちんと伝えるようにしましょう。

Q 花粉シーズンをできるだけ楽に過ごすための花粉症治療のポイントは？



● アレルギー性鼻炎に使われる主な薬

▶ くしゃみ、鼻みずをすぐに治したい場合は



抗ヒスタミン薬

鼻の粘膜でヒスタミンのはたらきをブロックし、くしゃみ、鼻みず、鼻づまりを軽くする薬です。なかでも、効果に優れ、眠気などの副作用が軽減された「第2世代抗ヒスタミン薬」が主流になっています。

鼻噴霧用ステロイド薬

鼻の中の炎症をおさえる薬です。1剤でも使われますが、症状が比較的重いときは抗ヒスタミン薬などと組み合わせ使われます。

▶ 鼻づまりがひどい場合は



鼻噴霧用ステロイド薬

抗ヒスタミン薬

抗ヒスタミン薬・塩酸プソイドエフェドリン配合剤

第2世代抗ヒスタミン薬と、鼻づまりを改善する成分「塩酸プソイドエフェドリン」の配合剤です。1剤でくしゃみ、鼻みず、鼻づまりの3大症状に効果を発揮します。

抗ロイコトリエン薬

鼻の粘膜で主に鼻づまりを引き起こすロイコトリエンのはたらきをおさえる薬です。鼻づまりに対して使われますが、効果が現れるまでに1~2週間かかります。

▶ 薬で眠くなりやすい場合は



ケミカルメディエーター遊離抑制薬

鼻の粘膜で肥満細胞からヒスタミンやロイコトリエンが出てくるのをおさえる薬です。症状が比較的軽いときに使われます。

鼻噴霧用ステロイド薬

抗ヒスタミン薬 (眠くなりにくいもの)

抗ヒスタミン薬・ 塩酸プソイドエフェドリン配合剤

アレルギー免疫療法とは

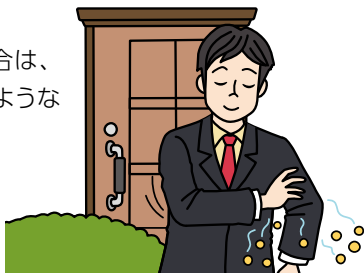
原因となっている特定のアレルギーを少しずつからだの中に入れて、根本から症状を起こしにくくする治療法です。スギ花粉症とダニによるアレルギー性鼻炎に対して、薬を舌の下に入れる「舌下免疫療法」と、皮下に注射する「皮下免疫療法」の2つの方法があります。なお、スギ花粉症のアレルギー免疫療法は、スギ花粉が飛散していない時期に始める必要があります。

アレルギー性鼻炎のセルフケア

アレルギー性鼻炎では、薬を使った治療とともに、自分でできる限りアレルゲンを吸い込まないように生活を工夫すると効果的です。

花粉がアレルゲンの場合は、外出時に花粉との接触をできるだけ避けるようにすること、また、屋内に花粉を持ち込まないようにすることなどが大切です。

また、ハウスダストがアレルゲンの場合は、できるだけハウスダストがたまらないような生活環境を整えることが重要です。



● 花粉がアレルゲンの場合のセルフケア

▶ 外出時の対策

- マスクやメガネを着用し、上着は表面がスベスベした素材のものに



- テレビや新聞などの花粉飛散情報を毎日チェック



▶ 屋内での対策

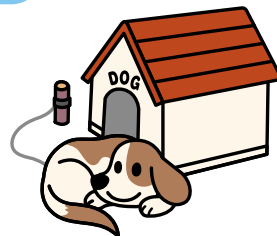
- 帰宅したら、屋内に入る前に花粉をよく払い、洗顔、うがいを

- 窓や戸のむやみな開閉は避け、部屋の掃除をこまめに



Q ペットアレルギーの場合は、ペットの飼育をやめなくてはダメなの？

A アレルギーの原因となっているペットは飼育をやめるのが望ましいのですが、難しい場合は屋外で飼い、寝室には入れないようにします。またペットを常に清潔にし、掃除もこまめにしましょう。



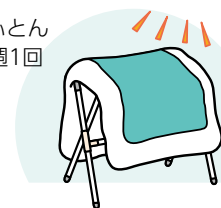
● ハウスダストがアレルゲンの場合のセルフケア

▶ 室内や寝具の清潔対策

- 掃除機は、1畳あたり30秒以上かけ、週2回以上を心がける



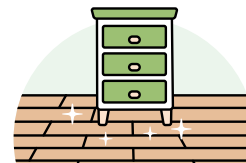
- シーツやふとんカバーは週1回以上洗濯



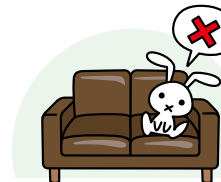
▶ 生活環境対策



- こまめに換気し、湿度50%以下に



- カーペット、畳よりもフローリング



- 布張りソファーやぬいぐるみは置かない

アレルギー性鼻炎の薬が引き起こす“気づきにくい能力ダウン”

アレルギー性鼻炎の飲み薬、抗ヒスタミン薬は、鼻の粘膜でヒスタミンのはたらきをブロックし、症状をおさえる重要な薬です。

しかし、この抗ヒスタミン薬のなかには、脳に移行し、眠気や、**知らず知らずのうちに集中力や判断力、作業能率が低下した状態（インペアード・パフォーマンス）**を起こすものがあり、これは**“気づきにくい能力ダウン”**とも言われます。インペアード・パフォーマンスが起こると、仕事の能率や車の運転操作にも支障をきたすことがあります。

ヒスタミンは、鼻の粘膜ではアレルギー症状を引き起こしますが、実は脳の中では日中眠くなるのをおさえたり、学習能力や記憶力を高めたり、活動量を増やすようにはたらく、とても大切な物質なのです。



Q インペアード・パフォーマンスを防ぐにはどうすればいいの？

A **脳に移行しにくい抗ヒスタミン薬は、インペアード・パフォーマンスをきたしにくいと考えられています。**鼻の症状はきちんとおさえて、**脳に移行しにくい抗ヒスタミン薬**もありますので、まずは医師または薬剤師に相談しましょう。

脳に移行しにくい薬



● ヒスタミンのはたらきとインペアード・パフォーマンス

鼻でのヒスタミン
▶ くしゃみ
▶ 鼻みず
▶ 鼻づまりを引き起こす

抗ヒスタミン薬が効果を発揮すると…

改善

脳でのヒスタミン
▶ 日中の眠気抑制
▶ 集中力や判断力、作業能率を高める

抗ヒスタミン薬が脳に移行すると…

・日中の眠気
・仕事の能率、運転操作、判断力などの低下

