

# [アレルギー性鼻炎]

くしゃみ、鼻水、鼻詰まり…、ひどい人になるとそれこそ家事も手につかなくなるほど。こんな不快な症状、和らげるには、どうしたらいいのでしょうか？

イラスト/さのまきこ 編集協力/森田侑季慧



「季節の変わり目になると、鼻水・鼻詰まりがひどくなるけど、これって、アレルギーなの？」

## 鼻アレルギーには通年性のものと季節性のものがある

くしゃみ、鼻水、鼻詰まり(鼻閉)といった、不快な症状を引き起こす、アレルギー性鼻炎。この原因は何なのでしょう。

「最も多いのは室内のホコリ(ハウスダスト)やダニ、ペットの毛などです」と笠井創先生。季節に関係なく、一年じゅうアレルギーの症状が出ます。一方、ある一定の季節のみ症状が出る季節性アレルギーの原因は「春のスギやヒノキ、夏のカモガヤ、秋のブタクサなどで、一般的に花粉症と呼ばれています」。どちらにしても、アレルギー性鼻炎の人はちよつとしたことでも鼻が過敏に反応してしまい、くしゃみ、鼻水、鼻詰まりといった症状が出やすいのです。

アレルギーの原因となる抗体は、血液検査でわかりますが、なかにはいくら検査をしても原因が特定できないケースもあります。これは血管運動性鼻炎と呼ばれ、温度変化に過敏で、特に季節の変わり目に症状が出やすくなります。

## 予防と治療は原因物質の除去と薬による治療が中心

鼻アレルギーのつらい症状を起こさないようにするには、まず原因となる物質をできるだけ排除することです。スギ花粉が原因なら、ゴーグルやマスクなどで花粉が体内に入らない工夫を。ホコリやダニが原因となつている場合は、まめに掃除をして室

内をきれいに保つようにします。それでも症状が治まらなければ、内服薬や点鼻薬による薬物での治療となります。

現在、鼻アレルギーの薬は内服薬だけでも26種類あります。また点鼻薬にもステロイド系のもの、抗アレルギー系のもの、鼻の通りだけをよくなるタイプのものなど、さまざまな薬があります。

「アレルギー性鼻炎の場合は患者さんにとって、副作用が少なく、できるだけ穏やかに効いてくれる薬がほしいのではなにかと思います。けれどこの病気は、患者さんの感受性によって、効果の実感に非常に差のある病気でもあります。例えばひどい鼻詰まりが数年続いていた人ならば、鼻詰まりが解消されただけですごくよくなつたと感じることもありますし、逆に医師からするとかなり症状が改善されたと思つても、本人は薬の効き方がいまいちだと訴えることもあります。また薬の効果は副作用も含めてそのときの体調やライフスタイル、仕事内容などにも影響を受けやすいので、病院を受診するときは自分が今どういう状態で、どう改善したいのか、希望をはっきり伝えるようにしたほうがいいと思います」

治療は薬物療法ほかに、手術による方法もあります。曲がった鼻の軟骨や、肥大した粘膜を切除する手術のほか、外来で比較的簡単に行なえるレーザー焼灼手術など、さまざまな方法がありますが、数年すると再発する可能性があります。

## ●アレルギー性鼻炎の重症度の目安と治療法

種類	程度	くしゃみ/日	鼻水/日	鼻詰まり	治療法
最重症	21回以上	21回以上	21回以上	一日じゅう、完全に詰まっている	局所ステロイド剤(点鼻薬)、経口ステロイド薬、抗ヒスタミン薬、遊離抑制剤、抗コリン薬(点鼻薬)、血管収縮薬(点鼻薬)、手術
重症	11~20回	11~20回	11~20回	鼻閉がかなり強く、一日のうち口呼吸の時間が長い	
中等症	6~10回	6~10回	6~10回	鼻閉が強く、口呼吸が一日のうち時々ある	抗ヒスタミン薬、遊離抑制剤、第2世代抗ヒスタミン薬、局所ステロイド剤(点鼻薬)、抗コリン薬(点鼻薬)、血管収縮薬(点鼻薬)など
軽症	1~5回	1~5回	1~5回	口呼吸はないが、鼻閉がある	