

## チョコレートの食べ過ぎで、鼻血が出る？

「チョコレートを食べると鼻血が出る」という説があります。これはチョコレートに含まれているカフェインが原因で、子どもなどが興奮状態になり鼻血を出す、という考え方のようです。しかし現在では、耳鼻咽喉科医のほとんどがこの説に異論を唱えています。鼻出血は基本的にキーゼルバッハ部位の血管の脆弱性によるものであり、チョコレート等の刺激物は、鼻血が出た場合は摂取を控えたほうがよいとはいえ、直接鼻出血の原因になるということはないと考えられています。

## 鼻血の原因となるアレルギー性鼻炎

一般家庭における鼻出血は、その90%以上がキーゼルバッハ部位の傷によるものです。特に近年はアレルギー性鼻炎が、最も多い鼻出血の原因となっています。かゆみが出るために頻繁に鼻をいじってしまうので、局所の粘膜が常に傷ついた状態になっているのです。鼻血を防ぐためには、鼻疾患そのものの予防や治療が重要であるということになります。

アレルギー性鼻炎を原因抗原で分類すると、次の2つに分かれます。

分類	期間	原因
通年性鼻炎 アレルギー	一年中	ダニ、ハウスダスト 猫・犬・ハムスター・うさぎ等ペットの毛 カビのアルテルナリア・ アスペルギルス・カンジタ
季節性鼻炎 アレルギー	季節	1~4月: スギ 4~5月: ヒノキ 初夏: カモガヤを中心としたイネ科植物 晩秋~秋: ブタクサやヨモギ等の キク科植物

通年性アレルギーで最も多いのは、ハウスダストやダニです。季節に関係なく一年中アレルギー症状を起こし続け、特に自律神経の関与で起こる朝方のくしゃみは「モーニングアタック」と呼ばれます。

季節性アレルギーでは春のスギやヒノキ、夏のカモガヤと秋のブタクサなどの花粉が多く、これがいわゆる「花粉症」です。中でもスギ花粉症が例年猛威をふるい、多くの患者を苦しめています。しかし中には、血液検査などでいくら原因抗原を検査しても、原因が特定できないケースがあります。これは血管運動性鼻炎と呼ばれます。温度変化に過敏な状態で、特に季節の変わり目にくしゃみ、鼻水、鼻づまりを起こします。

子どものアレルギー性鼻炎のほとんどはハウスダスト・ダニが原因です。年齢が増すにつれてスギ花粉と合併する例が増加しますが、ハウスダストがなくスギ花粉症単独のアレルギー患児はあまり多くありません。しかし最近ではスギ花粉症が低年齢化し、今後患児数が増加すると予想されています。

小児アレルギー性鼻炎では、アトピー性皮膚炎や喘息を合併する率が高くなっています。また喘息児でも、アレルギー性鼻炎を合併する率が高くなっています。

アレルギー性鼻炎の主な症状は、鼻づまりが長時間継続することです。そのため口呼吸することが多くなり、口やのどの乾燥を招きます。さらに悪化すると睡眠障害、集中力の低下、頭痛などの症状を引き起こします。鼻汁は主に水性ですが、症状が継続したり副鼻腔炎(蓄膿症)を合併したりすると、粘性の成分も加わ