

ります。かゆみを強く感じるため、鼻をいじることが多くなります。

アレルギーを起こさない方法は、言うまでもなく原因物質(アレルゲン)を避けることです。そうはいつても現実的には、バイオクリーンルームで過ごすことも、花粉の飛散する時期に南の島に逃避することも不可能ですから、まず日常生活でさまざまな工夫をすることになります。

それでは、身の回りのアレルゲンをできるだけ少なくするために、日常生活において気をつけるポイントを挙げてみましょう。

【室内ハウスダストの除去】

- ・室内清掃にはフィルター付きクリーナーを使う。フィルター付きクリーナーがない場合は、窓を開けて清掃する。
- ・織物ソファ、カーペット、畳はできるだけやめる。フローリングが最も望ましい。
- ・寝具に掃除機をかける。
- ・ぬいぐるみの寝室への持ち込み、織物の壁掛けをやめる。
- ・部屋の湿度を約50～60%、温度を暖房時20℃、冷房時28℃前後とする。
- ・空気清浄機を使う。

【スギ花粉の回避】

- ・花粉情報に気をつける。
- ・花粉飛散の多い日は外出を控える。窓や戸を閉めておく。マスク、眼鏡を使う。
- ・外出から帰宅したら洗眼、うがいをし、鼻をかむ。

このようなことに気をつけていても症状が出ている場合には、耳鼻科での治療を受けることになります。治療には薬を用いる「保存的治療法」と「手術的治療法」がありますが、薬でも手術でも、アレルギー性鼻炎を「治す」ことはできません。くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどのつらいアレルギー症状を「一時的になくす」あるいは「できるだけ軽くする」ことによって、鼻の粘膜が弱くなるのを防ぐのが、治療の目的です。鼻の粘膜を健やかに保つことができれば、頻繁に鼻出血を起こすこともなくなるでしょう。

■ 気をつけなければいけない 鼻血の症状

鼻血はほとんどの場合、鼻入り口部分の傷や炎症によるものなので、血が止まれば特に心配はいりません。しかしまれに、気をつけなければいけない鼻血があります。鼻も触らない、傷もない、鼻の中も腫れていないのに、ジワジワとしつこく、頻繁に鼻血が出る。これは危険信号です。この場合、鼻血だけでなく歯茎からも出血しやすくなりますが、白血病や血小板減少病などの疑いがあります。まれな病気ではありますが、疑わしいときには念のために血液検査を受けてみるとよいでしょう。また、鼻をかんだときに少量の血が混じる状態が続く場合、良性・悪性を問わず何らかの腫瘍ができています。早めに耳鼻科に行って医師の診察を受けましょう。