

# アレルギー性鼻炎と上手につきあう

監修：笠井耳鼻咽喉科クリニック 自由が丘診療室 院長 笠井 創 先生

## アレルギーとは

人は自分の体以外の異物が体の中に入ってくると、その異物から自分の体を守るために免疫が反応します。この体の防御反応がアレルギーであり、異物のことはアレルゲンと呼ばれます。

アレルギーは成長とともに自然に治っていく場合もありますが、学童・思春期頃になるとあまり多くは望めないのが現状です。逆に現在症状がないとしても、大人になってから急に発症することもあります。そもそもが体の防御反応であるため、一度発症すると完全に治るということはありません。そのため、自分のアレルゲンを知って、なるべく反応が起こらないように生活の中で気をつけながらうまくつきあっていくことが大切です。

遺伝するといわれるアレルギーですが、これはアレルギーを起こす体質が遺伝するわけではなく、アレルギーを抑制する遺伝子の欠損が遺伝することによって、アレルギーを起こしやすくしているだけなのです。

そのため、親がアレルギーを持っているからといって必ずしもその子どもがアレルギーを発症するわけではありません。しかし、遺伝子の関係上、起こりうる可能性はあるので、注意は必要です。

## 多く見られるアレルギー性鼻炎

アレルギーは症状が出る場所によって種類が異なり、主にくしゃみ、鼻水、鼻づまりなど、鼻を中心に症状が出るものを「アレルギー性鼻炎」といいます。

アレルギーの種類の中でもアレルギー性鼻炎は、結膜炎などの目のアレルギーとともに多く見られ、平成15年の保健福祉動向調査(厚生労働省大臣官房統計情報部)によると、目鼻にアレルギー症状を持つ10～14歳の割合は、30.9%で約3人に1人となっています。現在では、4、5人に1人ほどの頻度ともいわれています。

同じ調査で、皮膚と呼吸器についても調査していますが、17.9%、9.0%というそれぞれの結果と比べると、いかに目鼻のアレルギーが多いかが分かります。男女比は、男子が32.5%、女子が29.2%と男子の方が多く見られます。

このようにまれな病気ではないアレルギー性鼻炎ですが、子どものうちはくしゃみが少なく、特に自覚症状も訴えないため、見逃されていることが多くあります。鼻をいじったりこすったりする様子から、単に落ち着きがないとすら思われるようなこともあります。しかし、本当の原因はアレルギー性鼻炎によるものかもしれないので、口呼吸などの特徴がないか注意して観察してみましょう。

## アレルギー性鼻炎の種類

アレルギー性鼻炎は原因であるアレルゲンによって、次の2種類に分けられます。

### ■通年性アレルギー性鼻炎

一年を通して起こるアレルギー性鼻炎です。水のような鼻汁が認められ、これが普通の風邪や副鼻腔炎のようなほかの鼻に関する疾患との違いです。

主にダニ、ハウスダスト(ホコリ)が原因で全体の80%以上を占めます。ダニはダニ自体もアレルゲンとなりますが、死骸やフンの方がより細かい粒子で簡単に鼻の奥まで入り込んでしまうため、アレルギー反応を起こしやすくなります。

そのほかにも、ネコ、イヌ、ハムスター、ウサギなどのペットの毛やカビ(アルテルナリア、アスペルギルス、カンジダ)などによってアレルギー反応が引き起こされます。

### ■季節性アレルギー性鼻炎(花粉症)

アレルゲンである草木が生育する季節だけに起こる季節性アレルギー性鼻炎です。

日本では、主にスギ科、ヒノキ科、イネ科、キク科の4種類の植物によってアレルギー反応が引き起こされます。

初めて発症したときは風邪と間違えやすいのが特徴です。季節性であるため、その時期だけ薬物療法を行えば症状を抑えることもできますが、通年性アレルギー性鼻炎と合併して起こることもあります。

## アレルギー性鼻炎への対処法

### ■通年性アレルギー性鼻炎の場合

一番の原因であるダニを除去することがアレルギーを抑える最善策で、それには掃除が有効です。ダニは高温多湿の環境を好み、人のフケやアカなどをエサにして生育するため、部屋の中でも人が集まるような場所やよく座って温度が保たれているような場所に繁殖します。そのため、リビングやよく使用する場所には重点的に掃除機をかけましょう。掃除機は吸引と同時に排気もするので、換気をしながら使用してください。

ホコリはダニが隠れたり、卵を産むのにちょうどよいため、ホコリがたまりやすい畳やじゅうたんなどは避ける方がよいですが、それが難しい場合には、頻繁に掃除を行うことが大切です。

ペットは毛があるようなものは避けるか、

外での飼育にしましょう。

カビは台所、押し入れ、布団など湿った場所であればどこにでも発生します。ダニはカビをエサにして増えますが、ダニの死骸もまたカビの栄養源になるため、どちらも減らすように心がけなくてはなりません。これから蒸し暑くなる季節は特にカビが発生しやすいので、湿気を減らすように換気に努め、布団もこまめに干すようにしましょう。

また、カビが発生する場所として見落としがちなのがエアコンです。夏場は除湿や冷房などで使用することが増えるため、エアコンのフィルターはこまめに掃除をして、カビ発生の原因になるホコリをためないようにしましょう。

### ■季節性アレルギー性鼻炎(花粉症)の場合

アレルゲンである花粉に触れないことが大切です。そのため、花粉情報に注意して飛散する時期になったら、外出時にはメガネ、マスク、帽子などを着用しましょう。それだけで目や鼻に入る花粉の数を半分以下に抑えることができます。コンタクトレンズを使用している人も花粉がレンズと結膜の間ですれるので、飛散時期だけでもメガネに替えた方がよいでしょう。

また、家の中に花粉を持ち込まないように帰宅時に上着を玄関ではいたり、手洗い、うがいに加えて洗顔も行いましょう。ウールの服は花粉が付着しやすいので避ける方がよいでしょう。暖かく風の強い日は花粉が多く飛びやすいので、洗濯物や布団を外に干さないようにすることも花粉を屋内に入れないためには有効です。

薬物療法を行う場合は、花粉の飛散時期の1カ月前にはかかりつけの医師と相談して治療を開始しましょう。

#### 【参考HP】

・笠井耳鼻咽喉科クリニック 自由が丘診療室ホームページ  
(<http://www.linkclub.or.jp/~entkasai/>)

#### 【参考資料】

・『保健室で見る アレルギーの本 ③環境のお話』  
著者/近藤とも子 発行/国土社  
・『コメディカルが知っておきたい 花粉症の正しい知識と治療・セルフケア』  
監修/大久保公裕 発行/厚生労働科学研究