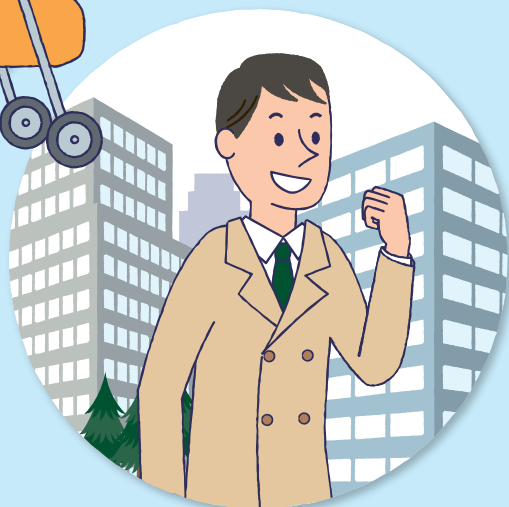


# アレルギー性鼻炎って？



監修

日本医科大学 耳鼻咽喉科学 教授

大久保 公裕 先生

# アレルギー性 鼻炎って？

アレルギー性鼻炎は、花粉やハウスダストなどのアレルギーの原因となる物質（アレルゲン）によって生じる病気です。くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの、さまざまな症状が生じます。かぜでもないのに、上記のような症状が出ている場合には、アレルギー性鼻炎の可能性があります。

花粉症は、花粉が飛んでいる一定の季節に限って、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状が出ることから、季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。

通年性アレルギー性鼻炎は、季節にかかわらず、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状が起こる病気です。

## 花粉症（季節性アレルギー性鼻炎）の原因

- スギやヒノキなどの植物の花粉



## 通年性アレルギー性鼻炎の原因

- ハウスダスト、ダニ、カビ（真菌）、ペットの毛など



# アレルギー性鼻炎の 主な症状は？

くしゃみ



鼻水・鼻づまり



目のかゆみ・涙が出る



熱っぽい・だるい・頭が重い

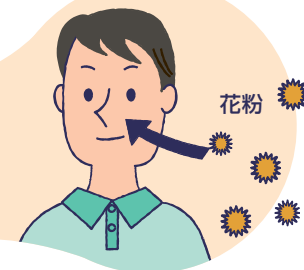


- そのほかにも、皮膚のかゆみ・炎症、せき・のどの痛みなどの症状がみられることがあります。

# 花粉症や通年性アレルギー性鼻炎は どのようにして起こるの？

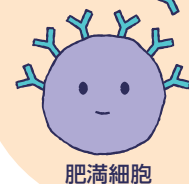
1

花粉やダニなどからアレルギーの原因となる物質（アレルゲン）が出て、体内に侵入します。



2

IgE抗体

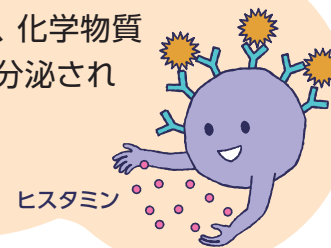


肥満細胞

体が花粉やダニなどを異物と認識して、アレルゲンを排除するための物質（IgE抗体）が作られ、新しいアレルゲンが入ったときに備えます。

3

体内に花粉やダニなどのアレルゲンが再び侵入すると、アレルゲンを体の外に出すために、化学物質（ヒスタミン）が分泌されます。



4

アレルギー性鼻炎の症状が出ます。



# 花粉症

# 通年性アレルギー性鼻炎

## ふだんの生活での注意点は？

外出時は、メガネ・マスクを着用する



外出時は、花粉の付きにくい服を選ぶ  
(表面に凹凸が少ない素材)



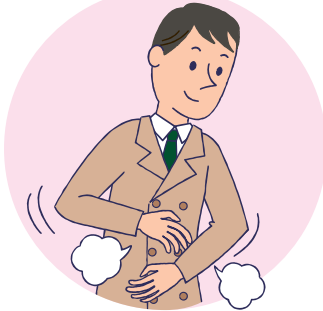
掃除機をこまめにかけて、ハウスダストを溜めない



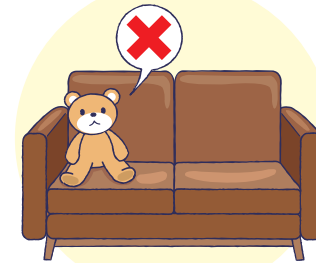
布団カバー・枕カバー・シーツなどの寝具をこまめに洗濯する



外出から戻ったら、花粉をよく払い落とす



ぬいぐるみやクロス(布)貼りのソファをできるだけ置かない



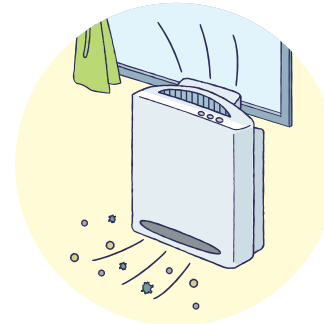
外出から戻ったら、うがい・洗顔・目を洗う



洗濯物は外に干さない



空気清浄機を使って、空気をきれいにする



部屋の風通しを良くする  
(室温は20~25℃、湿度は50%程度を保つようにする)



# 花粉の飛散時期は？

花粉の飛散時期は、地域によって差がありますので、お住まいの地域でチェックしてみてください。

## 【主な花粉症原因植物の花粉捕集期間】

花粉名	地域	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
木本	スギ	北海道												
		東北												
		関東												
		東海												
		関西												
	九州													
	ヒノキ科	北海道												
		東北												
		関東												
		東海												
関西														
九州														
草本	イネ科	北海道												
		東北												
		関東												
		東海												
		関西												
	九州													
	ブタクサ属 (キク科)	北海道												
		東北												
		関東												
		東海												
関西														
九州														
ヨモギ属 (キク科)	北海道													
	東北													
	関東													
	東海													
	関西													
九州														

\*色の濃淡は花粉の飛散量が多い・少ないを示しています(濃い色:飛散量が多い)

鼻アレルギー診療ガイドライン2016年版(改訂第8版)より一部改変

# 花粉症は早めの治療が大切です

花粉症の症状が進行すると日常生活のパフォーマンスが低下し、勉強・仕事・家事などに支障をきたすことが知られています。

そうならないためにも、早めに治療をはじめることが重要です。



花粉症の治療は、花粉が本格的に飛散する2週間前からスタートすることがすすめられています。そうすることで、花粉が飛散するシーズンを通して症状を緩和することができるのです。



# アレルギー性鼻炎かな？ と思ったら

「アレルギー性鼻炎かな？」と思ったら、お医者さんに困っている症状をきちんと伝えましょう。自分に合った治療方法を探すためにもお医者さんに相談することが大切です。



## アレルゲン免疫療法

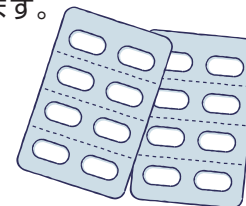


アレルゲン（花粉エキス）を含む治療薬を舌下に投与して、花粉への免疫をつけます。



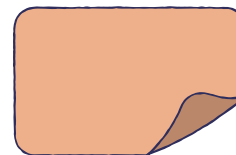
## 飲み薬（内服薬）

口から飲んで、薬の成分を吸収します。



## 貼り薬（貼付剤）

皮膚に貼って、薬の成分を皮膚から吸収します。



## 点鼻薬



くしゃみ・鼻づまりなどに使用します。飲み薬や貼り薬と併用することもあります。

## 点眼薬



眼のかゆみなどに使用します。飲み薬や貼り薬と併用することもあります。



**医療機関名**