

熱田小児科クリニック掲示板

3月のテーマ 『アレルギー性鼻炎について』

(医)熱田小児科クリニック「ひまわり」スタッフ

アレルギー性鼻炎とは…鼻水、鼻づまり、くしゃみの3つの症状のことです。

主な原因として、空気中に浮遊する花粉やハウスダストなどの原因物質（アレルギー）を吸い込み、その成分が鼻の粘膜から体内に入ることによって起こるアレルギー反応です。アレルギー性鼻炎には、スギ花粉やヒノキ花粉などが原因となり、毎年同じ季節に起こる（**季節性アレルギー性鼻炎「花粉症」**）と、ハウスダストなどが原因となり、季節に関係なく年間を通して起こる（**通年性アレルギー鼻炎**）とがあります。

原因とは…通年性アレルギー性鼻炎の症状は、ダニの死骸や糞、カビ、ペットのフケが主な原因で起こります。一見きれいに見えても、リビングではソファーやカーペット、寝室ではベッドや布団にダニが多く潜んでいます。また、通気の悪い部屋では、エアコン、浴室はカビが繁殖しやすく注意が必要です。ペットでは、イヌやネコ、ハムスターなどのフケが原因になります。

注意点…ダニはどこの家庭でもいることが明らかになっています。掃除機は時間をかけて丁寧に、布団は天日干しをしましょう。

エアコンを使用すると症状が出る場合は、フィルターの汚れやエアコン内部に潜むカビが原因かもしれません。まずは、フィルターの掃除をしてみましょう。

浴室の換気扇、排水口、ドアの通気口、浴室の四隅などは、カビが繁殖しやすいので掃除は念入りにしましょう。市販の防カビ剤やカビ取り剤も活用しましょう。

季節性アレルギー性鼻炎（花粉症）

季節性アレルギー鼻炎を引き起こす花粉は、1年中飛んでいます。春先のスギやヒノキだけでなく、初夏のカモガヤ、秋のブタクサなど地域や季節によって異なります。

今日から出来る花粉症の対策

①生活習慣

帰宅後のうがい、手洗い、部屋のこまめな掃除等、生活習慣を見直して意識的な花粉対策を心がけましょう。できるだけ部屋の湿度 50%、室温を摂氏 20～25 度を保つようにしてください。

②食生活

高たんぱく、高カロリー、高脂肪の食事はアレルギー体質を促進させると言われています。食生活を見直し、バランスの良い食事を規則正しく、そしてたばこやアルコール、香辛料など刺激の強い物は控えるようにしましょう。

③服装の工夫

外出時には、マスクや帽子、メガネを着用しましょう。衣服に関しても毛織物のような表面が突起したものはなるべく着用せず、帰宅時には体から払落しましょう。

これらを見直し、服装の工夫などで症状の悪化を防ぎましょう。