

アレルギー性鼻炎

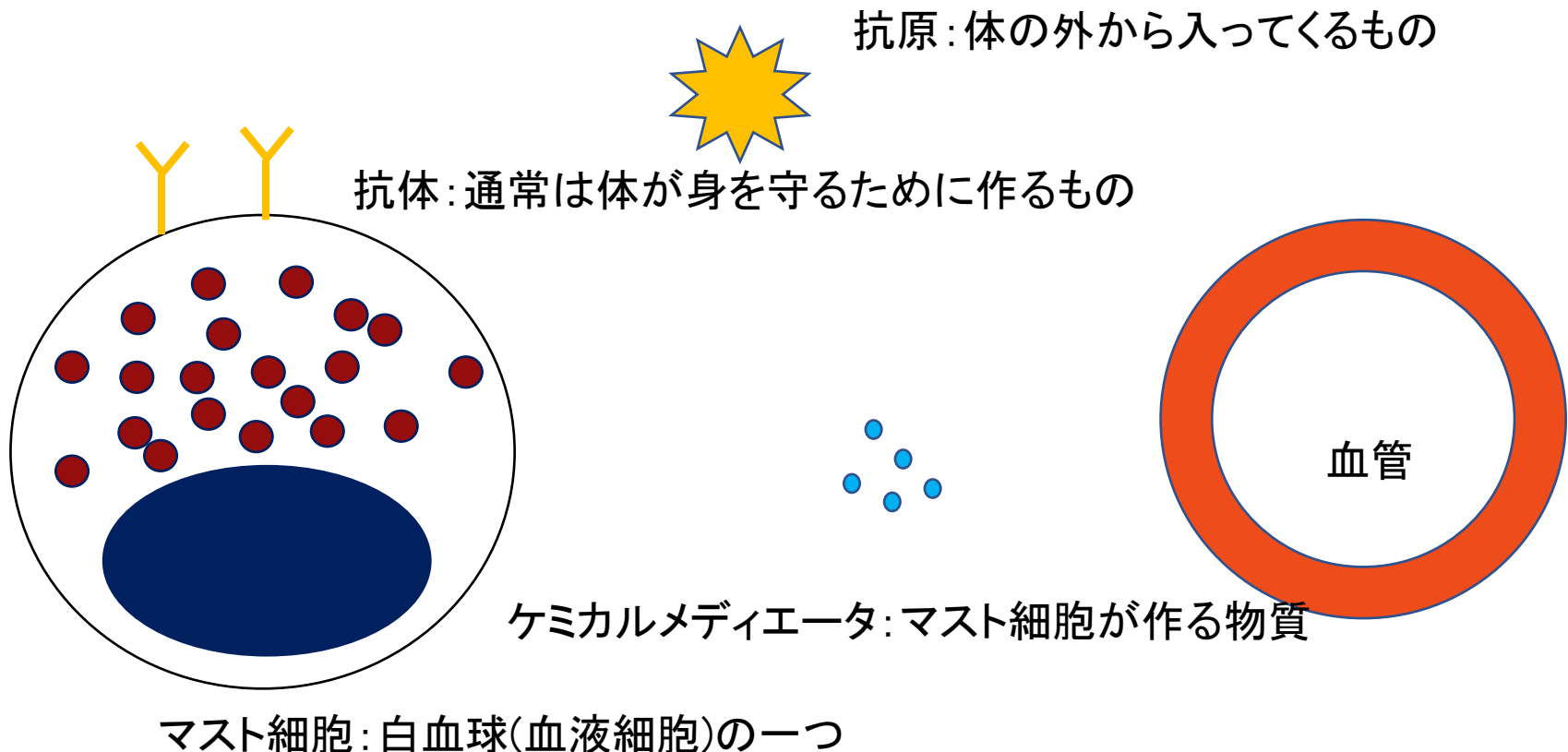
耳鼻咽喉科 部長
長谷川達央

アレルギー性鼻炎

- アレルギーによる鼻の炎症
- くしゃみ・鼻水・鼻づまりが主な症状

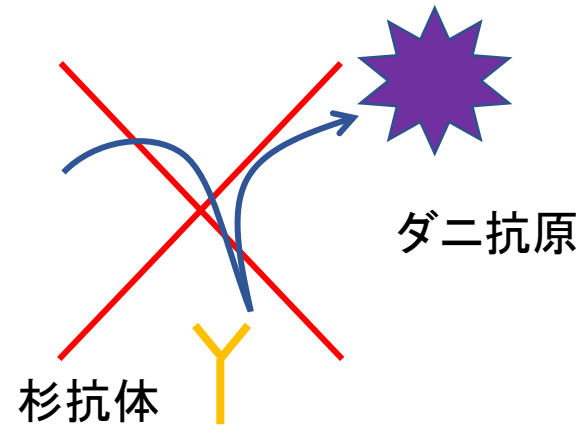
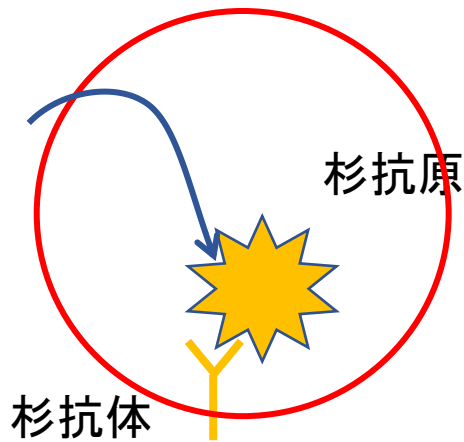
アレルギーとは

- 特定のもの（通常は無害なもの）に対して、過剰な免疫反応が起こって、有害・不快な症状を起こすこと



アレルギーとは

- 特定のもの (通常は無害なもの) に対して、過剰な免疫反応が起こって、有害・不快な症状を起こすこと

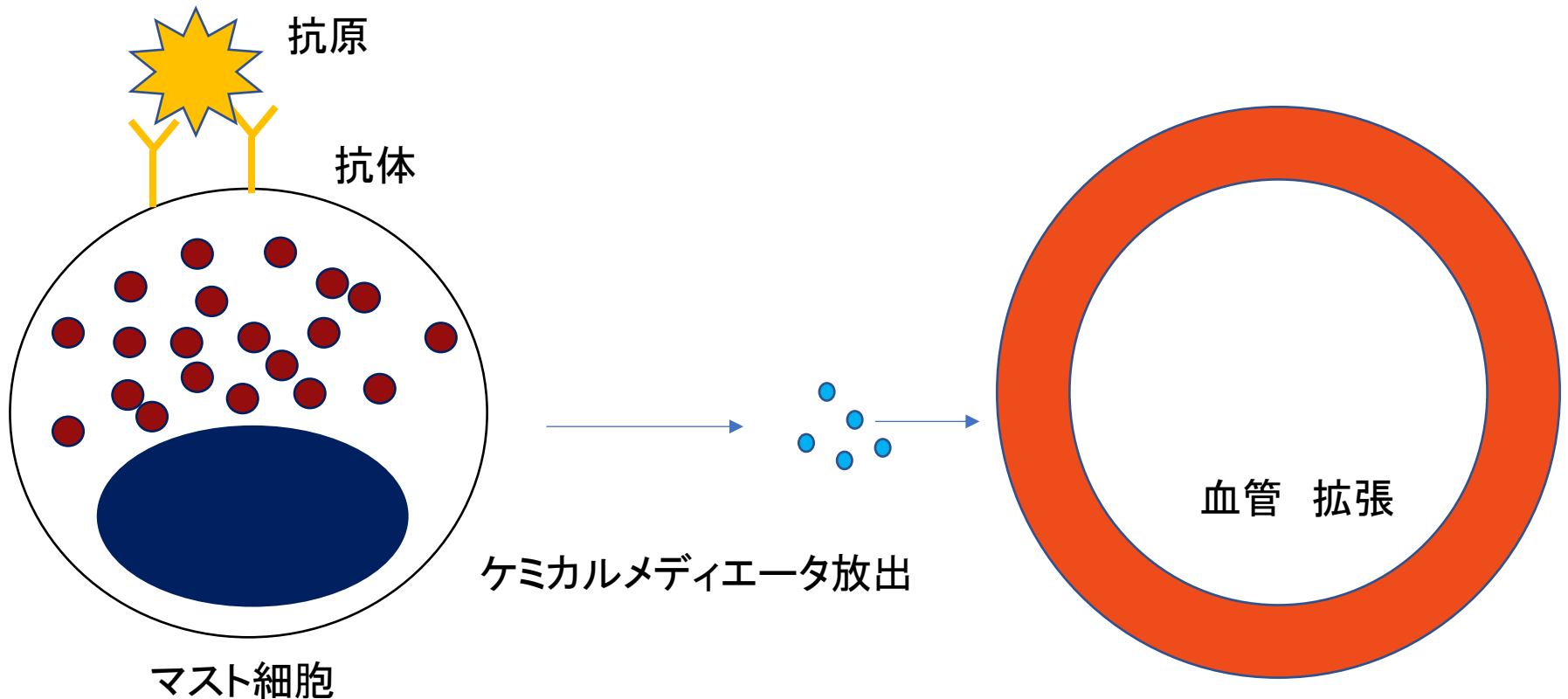


基本的に抗原にくっつく抗体は決まっている

杉アレルギーの人は杉の抗体を、ダニアレルギーの人はダニの抗体を持っている

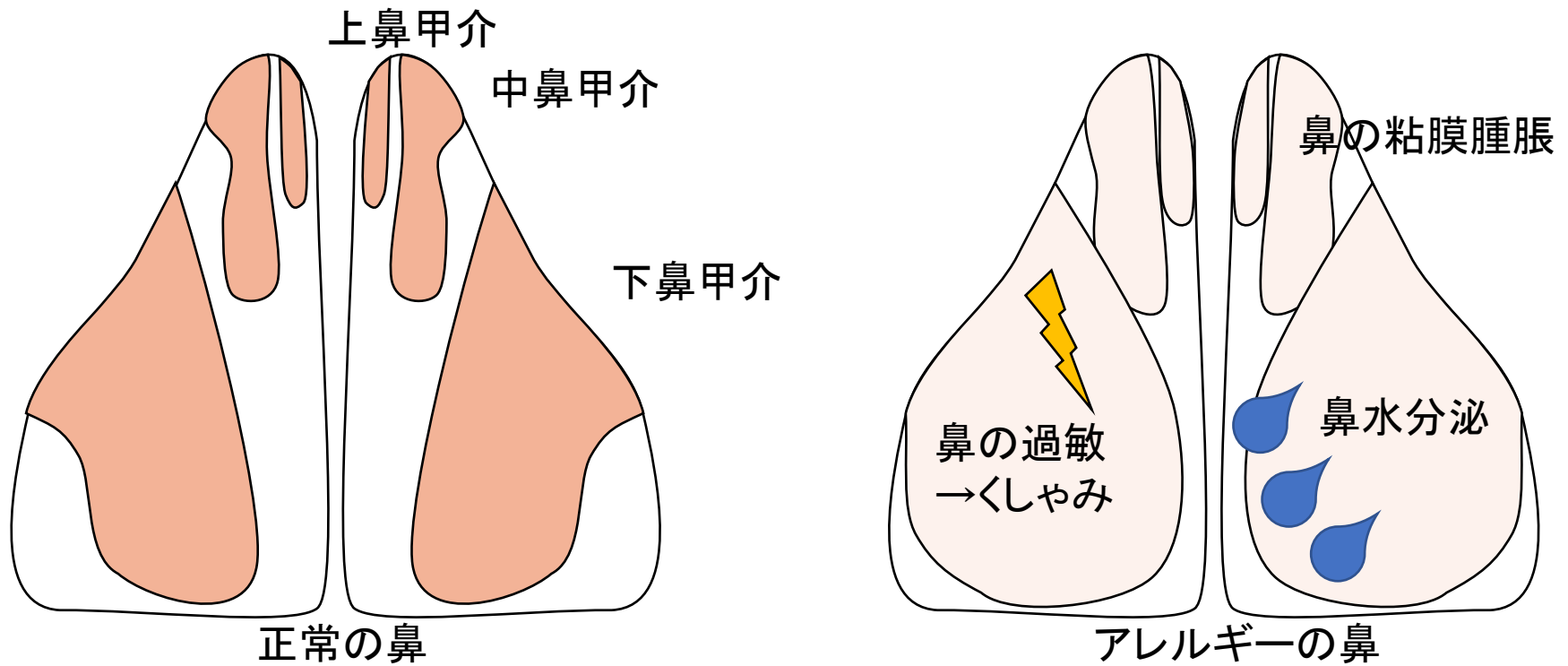
アレルギーとは

- 特定のもの（通常は無害なもの）に対して、過剰な免疫反応が起こって、有害・不快な症状を起こすこと



アレルギーが鼻でおこると

- くしゃみ 鼻水 鼻づまりが生じる



アレルギー性鼻炎の主な原因物質

- 花粉
- ダニ
- カビ
- ペット

などなど

花粉

- 杉

花粉症の代表的な原因植物

日本固有種でほぼ日本に限局して生息

2月から4月ごろによく飛散

最近では飛散量が減少傾向

- ヒノキ

花粉症の代表的な原因植物

日本と台湾に自生する植物

3月下旬から5月中旬によく飛散

最近では飛散量が増加傾向

花粉

- イネ科(カモガヤ・ハルガヤ・オオアワガエリなど)

河原・公園に多い

梅雨ごろによく飛散

- キク科(ヨモギ・ブタクサなど)

河原・公園に多い

秋によく飛散

ダニ

- ヤケヒョウヒダニ・コナヒョウヒダニがメイン
- 気温25度・湿度60-70%を好む
- 梅雨・秋の長雨の時期に多く増える
- ダニの死骸や糞にも強い抗原性がある

カビ

- クラドスポリウム(黒カビ)・ペニシリニウム(アオカビ)など
- 湿度を好み、梅雨・秋の長雨の時期に増加
- 多雨期には屋外にも多く飛散

ペット

- 犬・猫・鳥・ウサギ・モルモットなどなど
- 特に毛や羽の生え変わりの時期に悪化
- 毛や羽だけではなく、垢(古くなった皮膚)も抗原性をもつ

治療

基本はケミカルメディエータを抑える薬の内服・点鼻
具体的には

- ヒスタミン拮抗剤
- ロイコトリエン・トロンボキサン拮抗剤
- ステロイド

などなどの組み合わせで使う

ヒスタミン拮抗剤

鼻水・くしゃみに対する効果が強い

ロイコトリエン・トロンボキサン拮抗剤

鼻閉に対する効果が強い

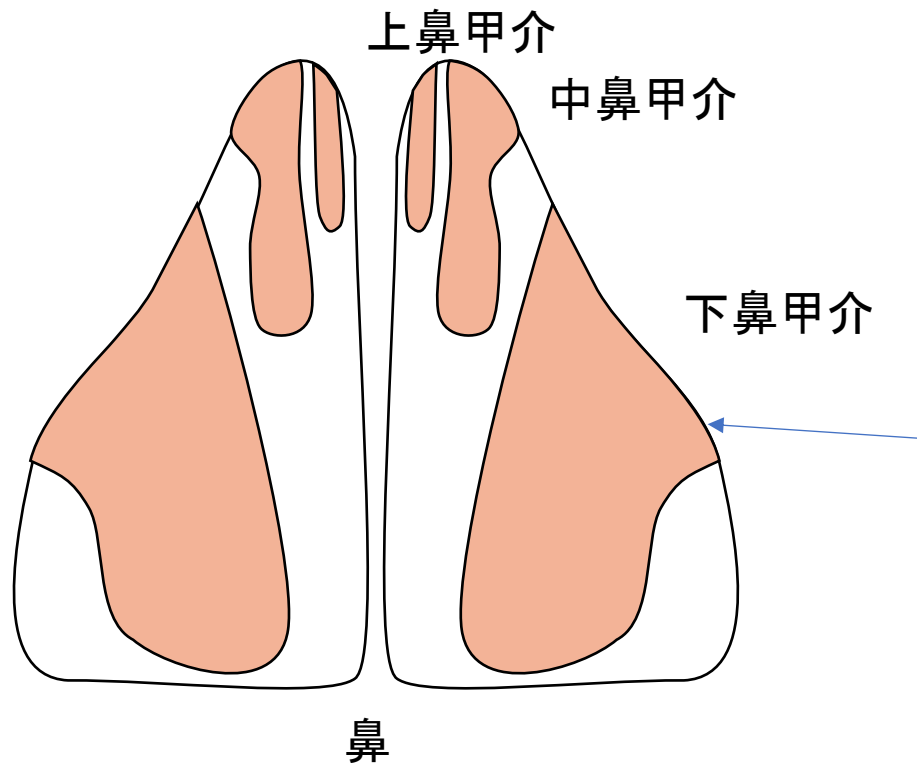
どちらも効果が出るのに2.3週間かかる

ステロイド

- 基本的には点鼻で使用
- 効果は早ければ1日が出る
- 最重症の鼻炎には極短期・少量で内服することも

薬が効かなければ

- 手術



一番大きい「下鼻甲介」を減量するのがアレルギー性鼻炎の手術

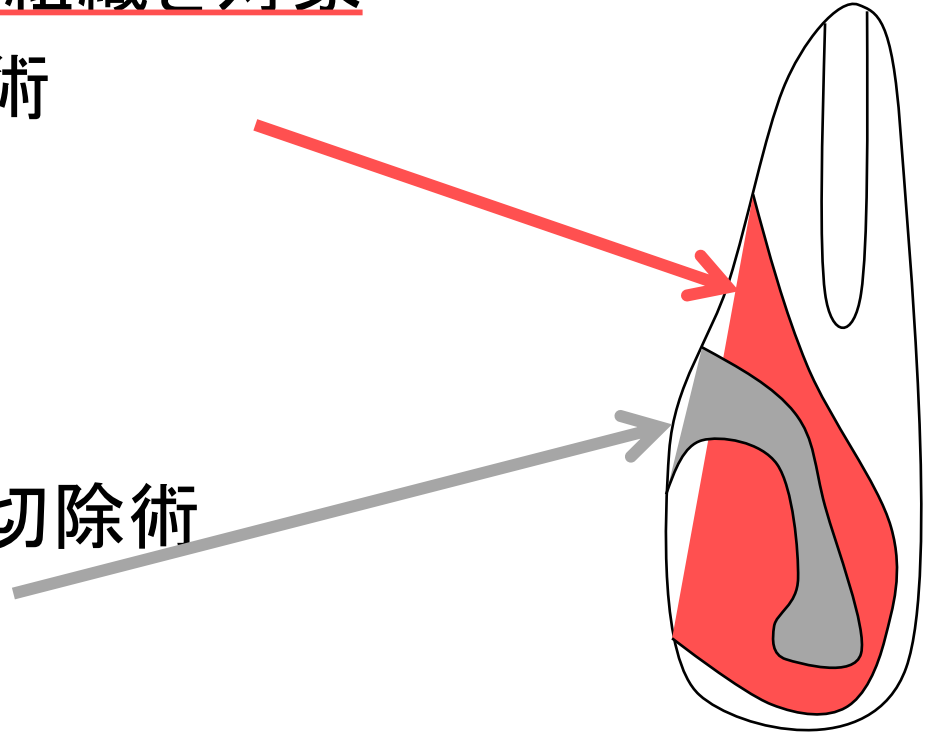
アレルギー性鼻炎の手術治療

- 下鼻甲介粘膜・粘膜下組織を対象

- 下鼻甲介粘膜焼灼術

- 下鼻甲介骨を対象

- 粘膜下下鼻甲介骨切除術

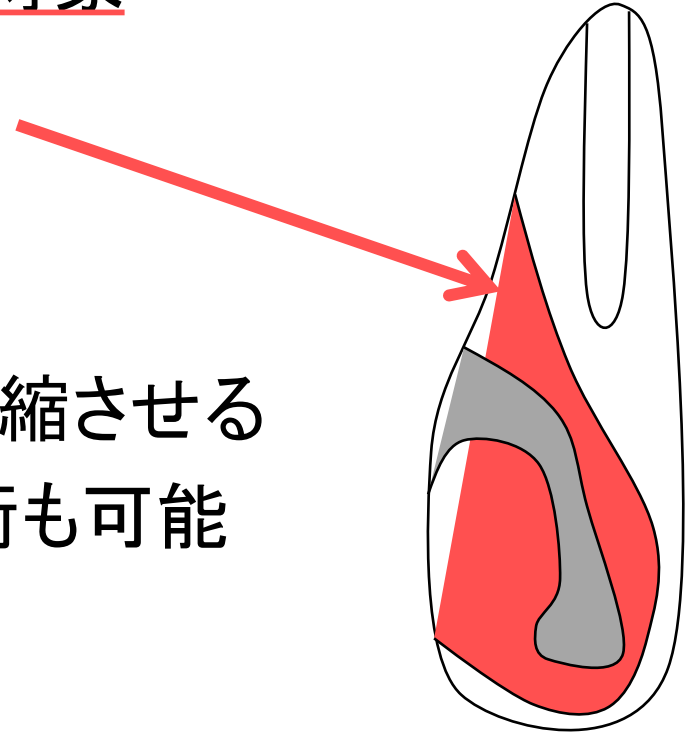


アレルギー性鼻炎の手術治療

- 下鼻甲介粘膜・粘膜下組織を対象
 - ・下鼻甲介粘膜焼灼術

いわゆるレーザー手術

鼻の粘膜だけ焼いて、熱傷で収縮させる
出血少なく、大人なら日帰り手術も可能
何回でも実施可能



ただし、再発もしやすいので、入院治療ができる人には粘膜下下鼻甲介骨切除術がお勧め

家でできる対策(花粉)

- 花粉の大きさは0.03mmくらい
 - 多くの市販のマスクで防げる
- イネ科・キク科といった草の花粉は数十メートルしか飛ばない
 - 症状のきつい季節には河原や公園に近づかない
- 杉・ヒノキといった木の花粉は数十キロメートル(コンディションによっては100キロメートル以上)飛ぶ
 - 逃げてても無駄
 - 春先は布団を外に干さない、
 - 上着を振るってから家に入る、
 - うがい手洗いなど、家に花粉を持ち込まないこと

家でできる対策(ダニ)

- アレルギーを起こすダニの好物は人からでた垢やフケ
 - …こまめな掃除と洗濯

- 音や光に敏感
 - …逃げこむところがないようにフローリングが良い

- 乾燥・高温に弱い
 - …こまめな換気、寝具の天日干しなど

スギ・ひのきのアレルギーがあるなら、この時期は除湿機や布団乾燥機が良いかと

- ダニには殺虫剤も効く
 - ただし死骸にも抗原性があるので、掃除も必要

- ダニの大きさは0.3-0.5mm
 - …ダニ対策用のシーツである程度防ぐことが可能

家でできる対策(カビ)

- 人間が活動する限り、カビはどこにでもいる
国際宇宙ステーションにもいる
- 乾燥・高温に弱い・・・衣類の天日干し
- カビの胞子は0.005mm程度
 - ・・・ダニのようにシーツで防ぐのは難しい
- 屋外でも梅雨時期にはカビがいるので、屋内の管理だけでは限界も

家でできる対策(ペット)

- 生活環境の隔離
 - ・・・・屋外で飼うのが理想
- 洗う・ブラッシング
 - ・・・・週2回洗うと、有効という話も
- 今人気の柴犬は特に毛の生え変わりがきつい
 - ・・・・換毛期には特にこまめなブラッシングと掃除

生活習慣

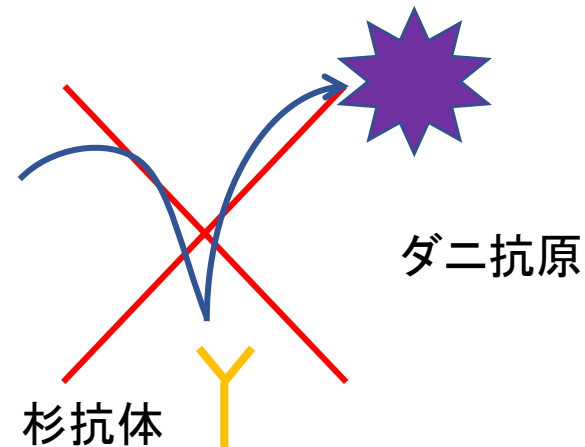
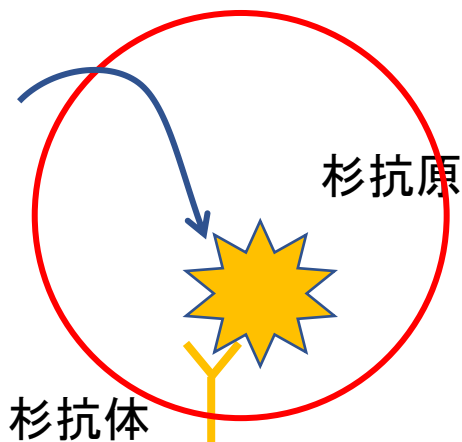
- 喫煙：親が煙草を吸っていると、子供はアレルギー性鼻炎になりやすい
- 飲酒：飲酒で鼻づまりはきつくなる
- 運動不足：肥満はアレルギー全般に悪化させる

OAS(口腔アレルギー症候群)

- アレルギーは基本的に特定のものに対する反応
- ただし、アレルギー性鼻炎がある人が食べ物に対してもアレルギーを出すことがある
- 食べ物によってのどの違和感・のどの腫れを引き起こす
- 重症化すると呼吸困難に

アレルギーとは

- 特定のもの (通常は無害なもの) に対して、過剰な免疫反応が起こって、有害・不快な症状を起こすこと

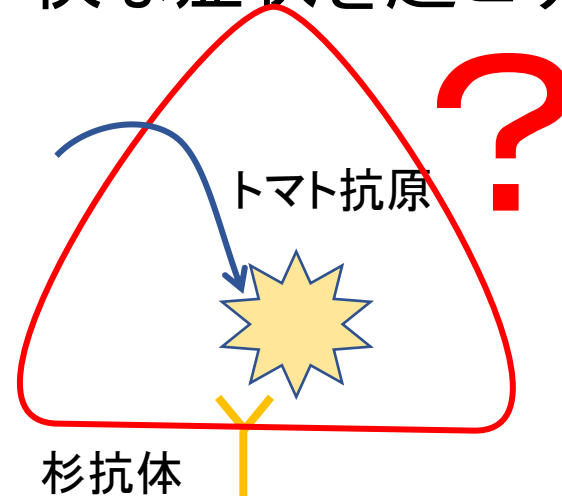
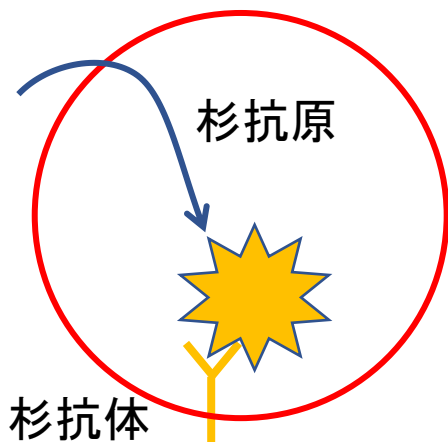


基本的に抗原にくっつく抗体は決まっている

杉アレルギーの人は杉の抗体を、ダニアレルギーの人はダニの抗体を持っている

アレルギーとは

- 特定のもの (通常は無害なもの) に対して、過剰な免疫反応が起こって、有害・不快な症状を起こすこと



基本的に抗原にくっつく抗体は決まっている

似たような抗原がやってきたら、なんとなくアレルギー反応を起こしてしまうことも

OAS(口腔アレルギー症候群)

- スギ・ヒノキアレルギーの人はトマトなど
- キク科のアレルギーの人はメロン・セロリ・リンゴなど
- イネ科のアレルギーの人はトマト・メロンなど

OAS(口腔アレルギー症候群)

対策

- アレルギーのある人は食べたときに口やのどに違和感があるものは食べない
(食べ続けているうちに症状がひどくなることもある)
- 2年間完全にやめてたら1/3くらいの方は食べれるようになる
- 加熱したら食べれることがほとんど