

2月のほけんだより

令和4年 第255号

アレルギー性鼻炎について

アレルギー性鼻炎って

透明のさらっとした鼻水、鼻づまり、発作的で連発するくしゃみの3つの症状を主とするアレルギー疾患です。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「アレルゲン」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。

アレルギー性鼻炎の有病率

2019年の調査ではアレルギー性鼻炎全体の有病率は49.2%、通年性アレルギー性鼻炎は24.5%、スギ花粉症38.8%と過去と比較して増加していました。5～9歳は30.1%がスギ花粉症であり、10～50歳代も約2人に1人はスギ花粉症でした。

1. アレルギー体質を持っている人

アレルギー体質は、家系的に遺伝するとされています。遺伝的な素質があると思われる人は、普段から「アレルゲン」を寄せ付けないよう、生活上の自己管理をこころがけましょう。

2. 都会に住んでいる人

都会はコンクリートが多いため花粉が舞い上がりやすく、道路の粉塵や大気汚染も鼻炎症状を悪化させるようです。外出時は帽子、マスク等をして帰宅したらすぐに着替えてうがい、手洗い、鼻の洗浄等を行い、洗濯物は外へ干さず、掃除機をこまめにかける、ダニが繁殖しやすいカーペットやぬいぐるみは置かない等の工夫をしましょう。

悪化する原因

アレルギー性鼻炎が悪化する原因の一つとして、黄砂やPM2.5が影響していると言われています。偏西風によって黄砂やPM2.5が飛来拡散する時期は春の花粉症の時期と重なることが多いので、注意と対策が必要です。

アレルギー性鼻炎の治療

基本対策は「アレルゲン」を避けることです。症状を抑えるための薬物療法としては抗ヒスタミン薬などの内服薬、ステロイドの鼻噴霧用薬などが使われます。その他に、アレルギー性鼻炎を治す、あるいは長期に改善させることが期待できる治療として、アレルゲン免疫療法があります。「アレルゲン」を定期的に体内に入れることで免疫反応を変えていきます。皮下免疫療法と舌下免疫療法があり、ダニまたはスギによる鼻炎が対象です。鼻粘膜をレーザーで焼灼する手術療法も小学校高学年から対象となります。

アレルギー性鼻炎に・・・

- * なりやすい人
- * 悪化しやすい人

3. 疲労・ストレスが多い人

疲労やストレスは身体のエネルギーを低下させ、自律神経のバランスを崩してアレルゲンに過敏に反応しやすくなると言われています。日頃から規則正しい生活を心がけ、リラックスできる時間を持ちましょう。

4. 偏食が多い人

高蛋白、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。加工食品や食品添加物を多く含む食事をとりすぎない、塩分・糖分控えめのバランスよい食事を心がけましょう。

ほけんだよりは、くれ子育てねっとの子育て支援サービスでもご覧になることができます。

URL <http://www.kure-kosodate.com/>