

## 2月20日は「アレルギーの日」

2月20日は【アレルギーの日】です。この頃には、花粉も飛び始めアレルギーの季節が到来します。今月は、風邪とアレルギーの違いに加えて、春のアレルギー対策についてお伝えします。

### 風邪について知りましょう

一般に風邪とは、アデノウイルス、コロナウイルス、ライノウイルスなどによるものと、細菌による感染で発症し、くしゃみ・鼻水・鼻づまりの3大症状を呈します。しかし、風邪の症状は様々なので、多くの方は、症状に関わらず体調が悪い時に“風邪かな？”と感じるかもしれません。風邪のようで風邪ではない、重篤な病気の初発症状の場合もあります。例えば、溶連菌感染症による扁桃炎かもしれませんし、あるいは、その他の細菌、およびウイルスによる中耳炎や副鼻腔炎、気管支炎や肺炎も考えられます。また今月のテーマであるアレルギーによるものかもしれません。初期の段階で、風邪か否かを区別するのはとても困難なのです。



### ◆風邪についての豆知識◆

コトワザで、風邪は万病の元というのがあります。医師は常に“風邪と似ている様々な病気の始まりかもしれない”と想定して診察しています。ゆえに診察時には、自分の症状をしっかりと伝える事がとても重要になります。

### アレルギーについて知ましょう

風邪のような症状があるけれど、長引いている場合、あるいは、以下の項目（症状）が該当する場合は、アレルギーを疑います。

- くしゃみが続けて出る

アレルゲン（抗原物質）が体内に侵入する事で、神経が刺激されます。その刺激が、くしゃみ中枢から迷走神経を介して呼吸筋に伝わり、くしゃみを引き起こします。

- 鼻水がサラサラしている

鼻水の性状で判断します。風邪の初期は、サラサラした鼻水が出ますが、次第にネバネバし、色も黄色っぽく変化します。一方、アレルギーの鼻水は、透明でサラサラしているのが特徴です。鼻水を出す分泌腺には、副交感神経が多く分布しており、アレルゲンの侵入により、この分泌腺が刺激され鼻水が出ます。



- 鼻づまり

アレルゲン（抗原物質）の侵入で鼻粘膜の血管が拡張すると、鼻づまりを引き起こします。

- 熱はあまり出ない

アレルギーの場合、発熱や関節痛などの症状を伴う事は、ほとんどありません。

- 目のかゆみや充血、異物感などの症状がある

アレルギーの場合、目の症状を併発する事が多くあります。

#### ◆アレルギーについての豆知識◆

アレルギーには、様々なアレルゲン（抗原物質）があります。例えば、花粉症を引き起こすアレルゲン（植物）は、約60種類あり、代表的なものは、冬から春に飛散するスギやヒノキなどの樹木、春から秋まで飛散するカモガヤなどのイネ科の植物、夏から冬に飛散するブタクサやヨモギなどの雑草があります。他にアレルギーを引き起こす物

質としてダニやハウスダストがありますが、こちらは季節に関係なく、通年、アレルギー症状を起こします。

### 1. アレルギーの治療について

ここでは、春に起こるアレルギーの治療法、および対策などをお伝えします。治療法は、**薬物療法・減感作療法・手術療法**があります。症状を軽くするには、自分にあった治療法を選択し、さらに日常生活の中でセルフケアを実践することが大切です。

#### ① 薬物療法

春に発症するアレルギーの治療で、多くの方が選択するのが薬物療法です。使用する時期や症状に応じて、**初期療法・導入療法・維持療法**が行われます。

##### ● 初期療法

春の花粉が飛び始める約2週間前から薬を服用する治療法です。症状が悪化する前から薬を飲み続けることで、シーズン中の症状を軽減できます。

##### ● 導入療法

症状が強くなってから開始する治療法です。強い症状を和らげるために経口ステロイドの一時的服用や点鼻薬・点眼薬などを用います。

##### ● 維持療法

初期療法や導入療法で、症状が抑えられた状態を保つ治療法です。

#### ② 減感作療法

注射でアレルゲン（抗原物質）を徐々に増やししながら、アレルギー反応を弱めていく治療法です。

#### ③ 手術療法

鼻の粘膜をレーザーメスなどで一部切除して、頑固な鼻づまりやくしゃみ、鼻水を解消させる治療法です。

### ◆治療法についての豆知識◆

スギの花粉症に対して、**舌下免疫療法**という新しい治療法が、2014年10月に健康保険の適用になりました。舌下免疫療法は、スギ花粉のエキスを体内に入れることにより、スギ花粉に対する体質を少しずつ変えていく治療法で、登録医のいる医療機関で行なわれます。この効果が現れるまでには、治療開始から2~3ヶ月かかるといわれており、

加えて、少なくとも2～3年以上、毎日続ける必要があります。花粉が飛散する時期に治療を始めると副作用を起こしやすいことから、推奨される治療の時期は、花粉の飛散が終わってからとされています。

## 2. アレルギーのセルフケアについて

前述した治療法の他に、セルフケアの実行も大切です。以下に日常生活での7つの注意点を記載します。

- ① 外出時は、マスク・眼鏡・帽子・マフラーなどで花粉を防ぎましょう。花粉の付きやすいウールなどの上着を避け、花粉を払いやすい素材の着用をおすすめします。
- ② 花粉を家の中に入れないようにしましょう。外に干した洗濯物は花粉をよく落とししてから室内に入れる、また、帰宅後は、衣類に付着した花粉を室内に入る前に払うなどの対策が重要です。
- ③ 帰宅後は必ずうがい・手洗いを行いましょう。室内外の温度差や急激な気温の変化で、鼻や喉の粘膜は過敏になっています。うがい・手洗いで清潔を心掛けましょう。
- ④ バランスの取れた食生活を心がけましょう。刺激の強い香辛料の摂取は控えましょう。
- ⑤ 禁煙しましょう。タバコの煙に含まれる科学物質は、鼻粘膜を刺激します。
- ⑥ アルコールはほどほどに。アルコールは鼻粘膜の血管を拡張させ、鼻づまりを起こしやすくなります。
- ⑦ ストレスは自律神経を介して鼻粘膜を刺激します。自律神経を安定させるために充分睡眠をとりましょう。ストレスにより自律神経のバランスが乱れ、現在、発症しているアレルゲン（抗原物質）以外の刺激でも症状が出やすくなるといわれています。

テレビ・インターネットなどで花粉情報をまめにチェックし、効果的なセルフケアと適切な治療で、花粉シーズンを上手に乗り切りましょう。