



アレルギー性鼻炎



症状

アレルギー性鼻炎は風邪もひいていないのに、発作性のくしゃみ、鼻水、鼻づまりが起こるのが特徴です。通常これらの症状は朝夕に強く現れます。それは、これらが自律神経のバランスと深く関わっているからです。自律神経には交感神経と副交感神経の2つがあり、昼間、活動する時は交感神経が、夜から朝にかけて体を休める時は副交感神経が活発に働きます。アレルギー性鼻炎の症状は副交感神経の働きが優位になると起こりやすい為、朝夕に症状が強く出やすくなります。また、アレルギー性鼻炎のうち、症状が一年中現れるものを「通年性アレルギー性鼻炎」といい、ある季節だけに現れるものを「季節性アレルギー性鼻炎」といい、花粉症もこれらに含まれます。

☆アレルギー性鼻炎の三大症状☆

くしゃみが一日に何回も出る。鼻の中がむずむずしたり痛くなったりする。

粘り気がなく透明な鼻水が溢れるように出てくる。

鼻の粘膜が腫れてしまい、嗅覚障害や口呼吸などの原因になる。

原因

アレルギー性鼻炎を起こす原因は、60%がハウスダスト(室内のゴミやダニ、ペット類の毛など)で、30%が花粉、残りの10%がカビなどです。またハウスダストが原因でアレルギーが起こる場合、窓を閉め切って暖房をする冬はハウスダストが常に飛び回っている状態になる為、症状が強くなることもあり、冬場の空気の乾燥も症状を悪化させる要因となります。

生活上での注意点と予防法

アレルギー性鼻炎は環境や生活習慣を改善することによって予防出来ます。

■室内を清潔にする→アレルギーの原因となるハウスダストがたまらないよう、まめに掃除する。床はじゅうたんよりフローリングが理想的。棚や壁などにはなるべく小物は置かず、スッキリさせる。

■禁煙する→タバコの煙は鼻の粘膜を刺激し、症状を悪化させます。

■室内の乾燥を防ぐ→鼻の粘膜には適度な湿り気が必要。特に空気が乾燥する冬場は加湿器の利用がおすすめです。また、部屋の湿度は50%、室温は25℃が理想的です。

■適度な運動をする→適度な運動は自律神経の働きを高める効果があります。

■適度な服装→厚着や冷暖房に頼った生活は、体や鼻の粘膜の適応力を低下させてしまいます。



食事で気をつけることは？

ビタミンC、Aやミネラルをたっぷり含む野菜などを取り入れ、栄養的にバランスの良い食事を摂る習慣をつけましょう。

ビタミンC、A・ミネラルを多く含む食品(ピーマン・人参・トマト・イチゴ・バナナ・ミカン・ほうれん草・白菜・柿など...)

アレルギー性鼻炎と風邪の見分け方

- ① 風邪の場合は、症状は1週間~10日で治まりますが、アレルギー性鼻炎の場合は、原因物質がある間は出続けます。
- ② 風邪の場合は症状が変化し、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛みや熱、倦怠感など様々な症状が出てきますが、アレルギー性鼻炎の場合は、同じ症状が長く続き、あまり変化しません。
- ③ 風邪の鼻水は、初期は透明でさらさらだったものが、症状が進行すると白く濁り粘着度が増し、さらに進行すると黄緑色でどろっとした状態になりますが、アレルギー性鼻炎の鼻水は透明でさらさらしています。

アレルギー性鼻炎と間違えやすい病気

- 慢性鼻炎...鼻腔(鼻の穴の中)の粘膜に慢性的に炎症がある病気。鼻風邪(急性鼻炎)の繰り返しや鼻風邪が長引いて慢性鼻炎に移行するケースが多い。症状は鼻水、鼻づまりなど。
- 血管運動性鼻炎...症状の起こり方はアレルギー性鼻炎と同じですが、急激な温度差が原因で起こる鼻炎です。自律神経がうまく働かない為に、鼻の粘膜が過敏な反応を起こして症状が出ます。