

# アレルギー性鼻炎について

【監修】 医薬情報研究所／株式会社エス・アイ・シー 公園前薬局(東京都)  
薬剤師 堀 美智子 先生



最近、年間を通じてくしゃみ、鼻水、鼻づまりといったアレルギー性鼻炎の症状を訴える患者さんが増えています。こういった症状は、花粉以外の身近なものが原因になることがあります。

## アレルギー性鼻炎発症の仕組み

「アレルゲン」と呼ばれるアレルギーを引き起こす原因物質が鼻やのどの粘膜から体内に入り込み、肥満細胞という細胞を刺激します。すると、ヒスタミンを中心とした化学伝達物質が神経や血管に放出されます。これらがアレルギー性鼻炎の症状を引き起こすのです。



これらの反応が過剰に起こるため、  
日常生活に支障が出てしまう

# アレルギー性鼻炎の治療薬

## お薬の種類

### アレルギーを引き起こす化学伝達物質に作用するお薬

くしゃみや鼻水、鼻づまりの改善に使用されます。

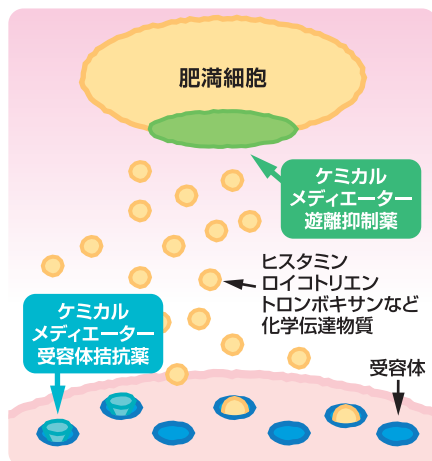
#### ●ケミカルメディエーター※遊離抑制薬

肥満細胞からヒスタミンなどのアレルギー症状の原因となる化学伝達物質が出てくるのを抑えるお薬です。

#### ●ケミカルメディエーター※受容体拮抗薬

アレルギー症状の原因となる化学伝達物質がくっついて作用する場所(受容体)をブロックするお薬です。

※ケミカルメディエーター(化学伝達物質):  
ヒスタミン、ロイコトリエン、トロンボキサン など



### ステロイド薬(点鼻薬／経口薬)

アレルギーによる炎症を鎮めたり、アレルギー反応そのものを抑制します。慢性化したり、重症で鼻の中が腫れて狭くなってしまった患者さんには、鼻の中に使用するステロイド薬をすすめる場合もあります。

その他、鼻づまりを改善するためにTh2サイトカイン阻害薬や、血管収縮薬(点鼻薬)、漢方薬などを使用することもあります。

アレルギー性鼻炎の薬は長期間服用する必要があるので、効果と副作用(とくに眠気)をあわせて考慮して、薬を選択します。

また、スギ花粉は1月あたりから少しずつ飛んでいます。本格的なシーズンが始まる前から薬を使用すると効果的です。

# 日常生活での予防と対策

アレルギー症状を少しでも軽くするには、日々の予防も欠かせません。  
アレルゲンごとに対策をしっかりと行いましょう。



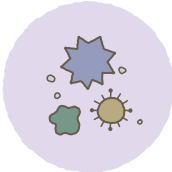
## 花粉

- 花粉情報をこまめにチェックする。
- 外出時にはメガネやマスクをして、花粉が目や鼻に付着しないように心がける。花粉の付きやすそうな毛足の長い服は避ける。
- 帰宅したら、必ず衣類や髪に付着した花粉を払い落とし、洗顔・うがいなどを行う。室内に花粉を持ち込まないようにする。
- 洗濯ものや布団を取り込むときも花粉を払い落としてから室内に入れる。
- 花粉が飛散しているときの換気には十分気をつける。



## ハウスダスト・ダニ／カビ

- 掃除機がけを定期的に行う。
- ベッドマットや布団、まくらなどにダニ防止用のカバーをかける。
- 布団をこまめに干して、布団の湿気を取り除くようにする。掃除機をかけ、清潔に保つ。シーツや布団カバーは定期的に洗濯をする。
- フローリングの床など、ホコリの立ちやすい場所は拭き掃除の後に掃除機をかける。
- 換気を行い、室内の風通しをよくする。除湿機を用いて、部屋の湿度を上げないようにする。



## イヌやネコなど動物のフケ

- 室内飼いは避ける。
- ペットとペットの飼育環境を清潔に保つ。
- 室内の通気をよくして、掃除をこまめに行う。
- フローリングの床など、ホコリの立ちやすい場所は拭き掃除の後に掃除機をかける。

