

平成 26 年 3 月 1 日

“アレルギー”は、免疫反応が、特定の外来の異物（抗原）に対して過剰に起こることをいいます。免疫反応は、抗原を排除するために働く、生体にとって不可欠なはたらきの1つです。今回はアレルギーのうちの1つである『アレルギー性鼻炎』についてお話しします。

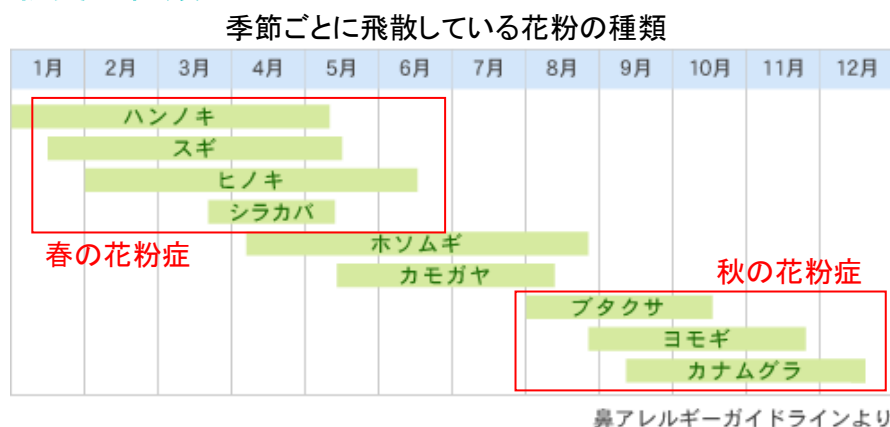
● アレルギー性鼻炎ってなに？

その名の通り、アレルギー反応によって起こる鼻炎です。主な症状として、くしゃみ、水のような鼻水、鼻づまりが現われます。アレルギー性鼻炎を引き起こす原因物質は、約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、約30%が花粉、残りの約10パーセントがその他（カビ）などです。これらの原因物質により、アレルギー性鼻炎が発症しやすい時期が異なり、大きく「通年性」と「季節性」に分けられています。季節性アレルギー性鼻炎は「花粉症」と呼ばれることもあります。



● アレルギー性鼻炎の原因物質の種類

- 花粉
 - (針葉樹) スギ、ヒノキなど
 - (カバノキ科) ハンノキ、シラカバなど
 - (イネ科) ホソムギ、カモガヤなど
 - (雑草) ブタクサ、ヨモギ、カナムグラなど



- 室内のゴミ（ハウスダスト）
 - ダニ、犬、猫、鳥などのペットの毛や羽、羊毛など



- その他
 - カビ類、そば粉、小麦粉、おがくず、きのこの胞子など

● アレルギー性鼻炎の症状

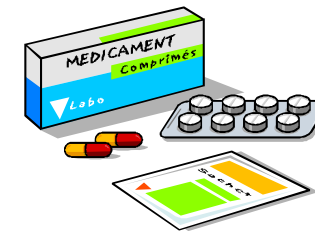
アレルギー性鼻炎は風邪をひいていないのに、発作性で繰り返すくしゃみ、鼻水、鼻づまりが起こるのが特徴です。通常、これらの症状は朝夕に強く現れます。それはこれらの症状が、自律神経のバランスと深く関わっているからです。

自律神経には交感神経と副交感神経の2つがあり、両者がバランスよく働くことにより、私たちの体は健康を維持しています。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ため、朝夕に症状が強く出やすくなるというわけです。

● アレルギー性鼻炎の治療

* 抗原の除去と回避

室内を清潔にしてダニを除去する、スギ花粉を回避するためにマスクを着用する、ペットを飼わないなど、アレルギーの原因となる抗原を遠ざける方法です。



* 薬による治療

アレルギー性鼻炎の治療には、主に抗ヒスタミン薬、抗ロイコトリエン薬、抗トロンボキサンA₂薬、Th2 サイトカイン阻害薬、ステロイド、漢方薬が中心となります。それぞれ、気になる症状やその程度によって使い分けがされています。

* 薬以外による治療

減感作療法

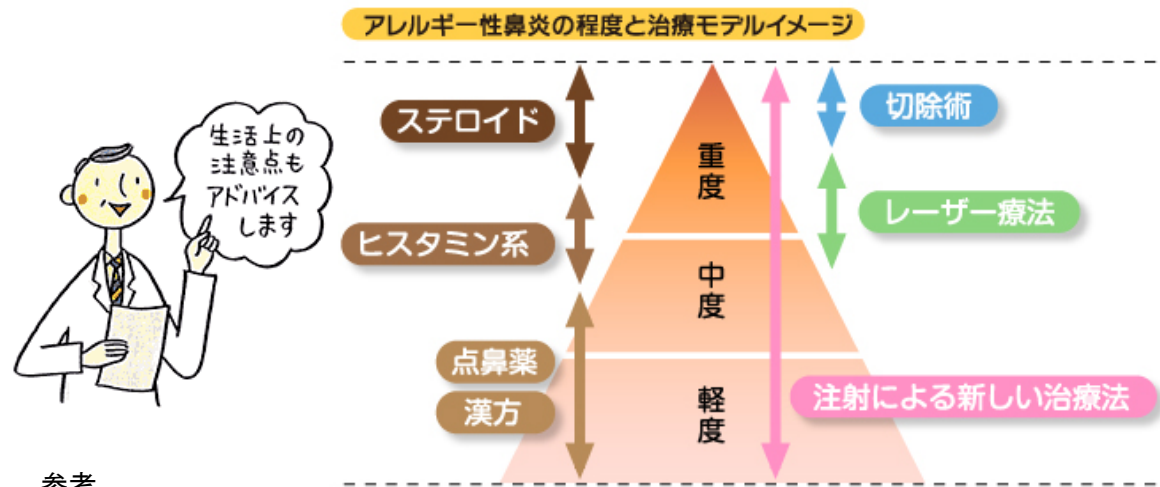
原因となっている抗原を、少しずつ量を増やしながら投与していく方法です。抗原に対する過剰な免疫反応を弱めていく方法です。まれにショックなどの副作用があり、長い期間(数年間)治療を継続する必要がありますが、治療の中で唯一アレルギーを根治できる可能性があります。

以前は注射剤のみでしたが、最近、舌下免疫療法が承認になりました。従来から使われてきた注射による減感作療法と比べ、注射による痛みがなく、自宅での使用が可能です。ただし、全く新しい治療法のため予測できない副作用が起こることがあり、十分な知識・経験を持つ医師に診察・説明を受ける必要があります。

手術

鼻づまりに対するものが主体で、内服薬などの保存的治療で改善が得にくい方に有効な治療法です。レーザー手術法などは、外来でも可能なものも多く、鼻づまりだけではなく、くしゃみや鼻水に対してもある程度効果が期待できます。ただし、再発の可能性もあります。

鼻がムズムズする、鼻水が止まらないなどの症状に悩まされている方は一度、医療機関を受診してみてください。



参考

日本耳鼻咽喉学会『鼻アレルギー診療ガイドライン—通年性鼻炎と花粉症』