

市立病院だより

ほほえみ



発行 越谷市立病院
 発行人 院長 丸木 親
 編集 院内情報誌編集委員会
 連絡先 〒343-8577
 越谷市東越谷10-32
 電話 048-965-2221 (代)
 F A X 048-965-3019
 発行日 令和2年(2020年)4月
 (No.43)

アレルギー性鼻炎とは

耳鼻咽喉科部長

まつおか
 松岡 理奈

アレルギー性鼻炎とは、透明のさらつとした鼻水、鼻づまり、発作的に連発するくしゃみやみの3つの症状を呈するアレルギー疾患です。主な原因は、抗原抗体反応によるものです。空气中を浮遊しているスギなどの花粉やハウスダストなどのアレルギー(抗原)が鼻粘膜に付着すると、体内に抗体が作られ、マスト細胞という名の細胞とくっつきます。その後、再びアレルギーが侵入すると、マスト細胞からヒスタミンなどのアレルギー誘発物質が放出され、ヒスタミン受容体(ヒスタミンを受ける鍵穴)と結合し、鼻水、鼻づまり、くしゃみ等のアレルギー反応を起こします。アレルギー性鼻炎は、空气中に浮遊する花粉やハウスダストなどの「アレルギー」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。

アレルギー性鼻炎には、スギ花粉やヒノキ花粉などが原因となり、毎年同じ季節に起こる季節性アレルギー性鼻炎(花粉症)と、ハウスダストなど

が原因となり、季節に関係なく年間通して起こる通年性アレルギー性鼻炎があります。

《アレルギー性鼻炎》原因として多いのが花粉です。中でもスギ・ヒノキ花粉が多く、次いで、イネ科植物、ブタクサとなっています。花粉は、植物によって飛散する時期が異なります。

《通年性アレルギー性鼻炎》季節と関係なく年中続くアレルギー性鼻炎です。アレルギーを引き起こす原因物質(アレルギー)は人によって様々ですが、主にハウスダスト(室内塵)が原因とされており、ヒトやペット等の動物の皮膚(フケ)、カビ、ダニ、細菌などがいくつか混合したものです。近年では、冷暖房の普及や住宅の密閉化により増加していると言われています。

診断

まずは問診と診察を行います。問診では、症状や発症年齢、症状が出やすい時期、家族歴や他のアレルギー疾患の有無などを確認します。診察は、鼻中の観察を行います。アレルギーの原因を探るための検査として、血液検査(特異的IgE抗体検査)や皮膚検査(プリック検査)を行います。

抗原の除去

セルフケアとして、生活習慣や食生活の見直し、

服装の工夫などで症状の悪化を防ぎましょう。

《生活習慣》帰宅後のうがいや手洗い、部屋のこまめな掃除等、生活習慣を見直して意識的な花粉対策を心がけましょう。また、できるだけ部屋の湿度を50%、室温を摂氏20〜25度に保つようにしましょう。

《食生活》高タンパク、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。食生活を見直し、バランスの良い食事を規則正しく、そしてタバコやアルコール、香料など刺激の強いものは控えるようにしましょう。

《服装の工夫》外出時にはマスクや帽子、メガネを着用しましょう。衣服に関しても毛織物のような表面が突起したものはなるべく着用せず、帰宅時には花粉を体から払い落とします。

薬物療法

アレルギー性鼻炎の治療薬には、飲み薬や鼻に直接投与する噴霧薬などがあります。飲み薬は、抗ヒスタミン薬やロイコトリエン受容体拮抗薬という薬がよく使われ、症状を引き起こす物質を抑える働きがあります。ステロイド点鼻薬は、鼻の粘膜の炎症を抑える働きがあります。症状や重症度に応じて、これらの薬を組み合わせて治療を行うことがあります。また、花粉症治療には、強い症状が出る前から治療を始める「初期療法」、症状が強くなつてからの「導入療法」、よくなった症状を維持する「維持療法」があります。

《裏面へ続く》



「初期療法」とは、花粉症であることが分かっている患者さんの例年の症状に合わせ、花粉が飛び始める1週間前を目途にお薬の服用を開始する治療のことです。「初期療法」により症状が出る時期を遅らせ、花粉シーズン中の辛い症状を軽くし、また、症状の終了を早めることができます。

アレルギー免疫療法（減感作療法）

アレルギー免疫療法は、アレルギー性鼻炎を根本的に治すことが期待できる唯一の治療です。アレルギーの原因となる抗原を少しずつ体内に入れ、体を慣らすことによって、長期間に渡って症状を抑えたり薬の量を減らすことが出来ます。ダニおよびスギ花粉に対して行われており、1日1回少量の治療薬から服用を始め、その後決められた一定量を数年間に渡り継続して服用します。口の中の痒みや不快感などの副作用が出る場合がありますが、皮下免疫療法に比べると重い副作用は出にくいと言われています。初回の服用は医療機関で行い、その後は自宅で毎日服用を続けます。

抗IgE抗体製剤

従来の治療に抵抗性のある重症の季節性アレルギーに対して、抗IgE抗体製剤が最近治療指針に追加されました。これは、アレルギー反応に関与しているフリーIgEに直接結合し、炎症細胞への結合が阻害され、季節性アレルギー性鼻炎のアレルギーカスケードの初期反応を阻害するものです。12歳以上が対象となりますが、スギ花粉のアレルギー抗原が陽性であることや血液中の総IgE値の確認が必要であり、いくつかの条件を満たす必要があります。



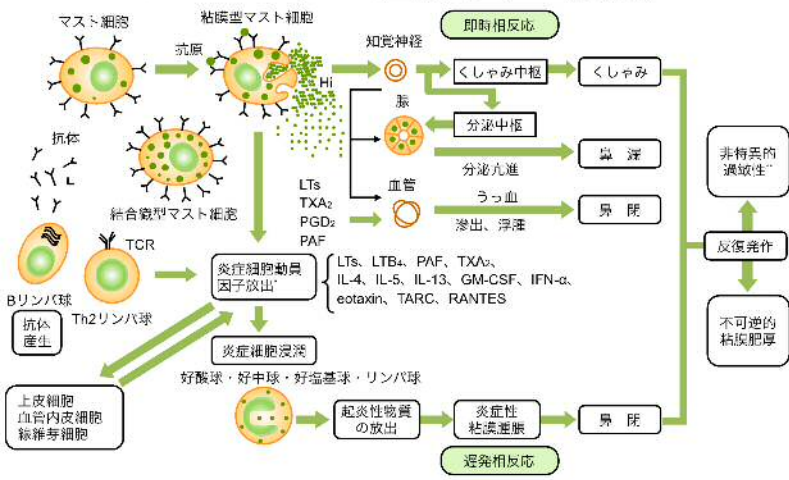
外科的手術

成人の通年性アレルギー性鼻炎の内服治療を開始しても、鼻づまりなどの症状が十分な効果が得られない場合があります。アレルギー性鼻炎以外にも、鼻腔形態異常を伴う問題など、アレルギー性鼻炎の診断は正しくても手術治療が必要な場合などです。

また、小児の鼻水や鼻づまり、いびきなどの症状が1ヶ月の保存的治療でも改善しない場合、アレルギー性鼻炎以外の鼻疾患や先天異常、アデノイドなど扁桃組織、睡眠時無呼吸症候群の評価が必要となります。

当院でも様々な治療法の提案をいたします。アレルギー性鼻炎についてお聞きになりたいことがありますしたら、お気軽にお尋ねください。

アレルギー性鼻炎の病態



図アレルギー診療ガイドライン2016

花粉症の薬物療法

薬剤科

荒井 歩 (あらい あゆみ)

花粉の吸入により、体内でヒスタミンやロイコトリエンなどといったアレルギー物質が作られ、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状を起こします。薬物療法では、アレルギー物質の生成や働きを抑えることでそれぞれの症状を緩和させます。

花粉飛散開始前

花粉症と分かっている人に対して、初期療法といって、症状が悪化する前から薬物療法を開始する方法がとられます。内服の抗アレルギー薬または鼻噴霧用のステロイド薬が使われます。症状が現れてからでも効果は発揮しますが、予め服用しておくことで症状を重症化しないようにします。

花粉飛散中

初期療法の薬を継続しつつ、眼や鼻などの症状に合わせて内服薬、点眼薬、点鼻薬を組み合わせて使われます。

よく使われる薬

○抗アレルギー薬（内服、点眼、点鼻）

花粉に反応して体内で産生されるアレルギー物質の働きを抑えます。内服は、くしゃみ・鼻水が多く出るタイプ、鼻づまりのあるタイプで使い分けられます。（注意：眠気、口の渇き、尿閉などが起こることがあります。改善された薬が多く出てきていますが、車の運転などに注意を要するものもあります。）

○ステロイド薬

（点鼻）鼻粘膜に直接働きかけて、花粉の刺激に

よる炎症を起きにくくします。初期療法にも使用され、鼻づまりのあるタイプに特によく使われます。少量を局所に使うため、内服のような副作用は起きにくいとされ、症状のある期間に継続して使用することが薦められます。いくつかの剤形があり、1日の使用回数、使用感などがそれぞれ異なります。使いにくい、合わないと思ったら薬剤師に相談してみてください。

(内服、点眼) 症状の強い時だけ抗アレルギー薬などに加えて使用します。副作用も起こりやすいため、用法・用量・使用期間は必ず守ってください。

○血管収縮薬

市販の点鼻薬の多くに含まれており、鼻粘膜の腫れを軽減させて鼻づまりに効果が期待できます。しかし、長く使うと効き目が鈍くなることもあり、それによって決められた回数以上に使用して副作用が現れてしまうことがあります。添加されている防腐剤が刺激になることもありますので、回数は守って使用してください。症状が続くときは医師や薬剤師にご相談ください。



ちよつとつらい時のストレスケア

栄養科

なかむら ゆき
中村 有希

異動や転職、引っ越しなど新生活が始まった春、

ストレスを抱えて「しんどいなあ」と感じる人も多いかと思えます。環境の変化がストレスとなったとき、乗りきるための食事のポイントをご紹介します。

現代人の生活は「食べているのに栄養不足」「食べ過ぎ」に陥りやすい傾向があります。洋食や加工食品を食べる機会が増えたことで、魚や野菜を中心として玄米などを食べる和食から自然に摂れていた食物繊維やビタミン、ミネラルなどの栄養素が不足すること、食べたいものが簡単に手に入り、誰もが過食しやすく肥満につながりやすいたことが理由だと考えられます。

改善ポイント1

『食事の基本は「定食スタイル」』

主食(ごはん)と主菜(肉や魚のおかず)、副菜(野菜などのおかず)、具だくさんの汁物がセットになった定食スタイルが基本型です。これを守れば、食べ過ぎることなく、野菜などの不足しがちな食品も摂ることが出来ます。コンビニなどで買う時には、めん類のみややきそばパン、菓子パンといった主食(炭水化物)ばかり選ばず、ミートスパゲティと野菜サラダや幕の内弁当、ハムチーズレタスサンドイッチとヨーグルトなど、野菜のおかずが入っているものを選びましょう。

改善ポイント2

『さあにぎやかにいたたく』

欧米化が進み加工食品を摂ることが多い食生活においては、食物繊維やコレステロール系多価不飽和脂肪酸(ω3やω6)、葉酸などのビタミンB群や鉄などのミネラルが不足しがちです。実際、うつ病の患者さんにも不足傾向であることが分かっています。

不足を解消するためには、「さ(魚)あ(油)に(肉)ぎ(きのこ)や(野菜)か(海藻)に(乳製品)い(芋)た(卵)だ(大豆製品)く(果物)」の食品をバランスよく食べることが大切です。

改善ポイント3

『4つの嗜好品「CANS」に気を付ける』

CANSとは、C(カフェイン) A(アルコール) T(タバコ) S(砂糖)の4つの嗜好品を表します。嗜好品には、気持ちりをフレッシュにさせたり落ち着かせる効果がありますが、摂りすぎると逆効果です。睡眠の質を下げたり急激な血糖上昇につながるなどの悪影響があるため、過剰摂取には気をつけましょう。

新採用医師の紹介

○ 令和2年(2020年)1月1日付

(小児科)

とくしま かおり
徳島 香央里

編集後記

今年、スギ花粉が早くも1月下旬から飛散し2月にはずいぶん患者様が増えました。新型コロナウイルスの感染が猛威を振るったりといつも以上に心配が増えましたね。手洗い・うがい・マスクなど日頃行っていた花粉や風邪対策は活かされたでしょうか？風邪も花粉も生活環境の掃除や換気などの工夫で「もらわれない・うつさない・広げない」が大事ですね。一人一人の取り組みが周りの人の助けになるとつくづく感じました。

院内情報誌編纂委員長 尾羽澤 英子

