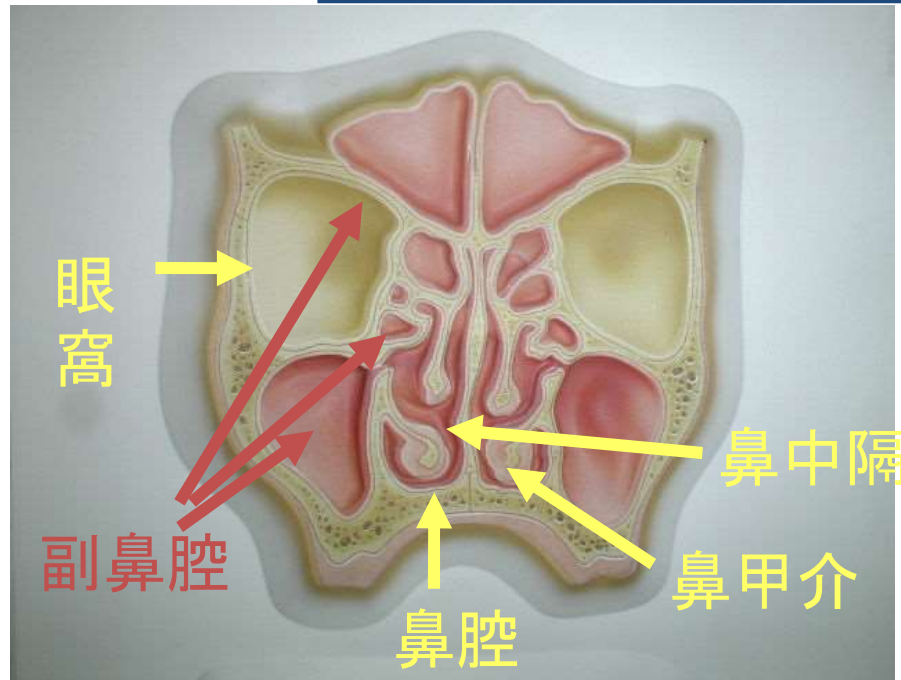


アレルギー性鼻炎

アレルギー性鼻炎について

1. 鼻の中はどうなっているの？
2. アレルギー性鼻炎はどんな病気なの？
3. どんな症状が起こるの？
4. どうして起こるの？
5. 原因にはどのようなものがあるの？
6. どのような治療をするの？
7. 日常生活の注意点は？

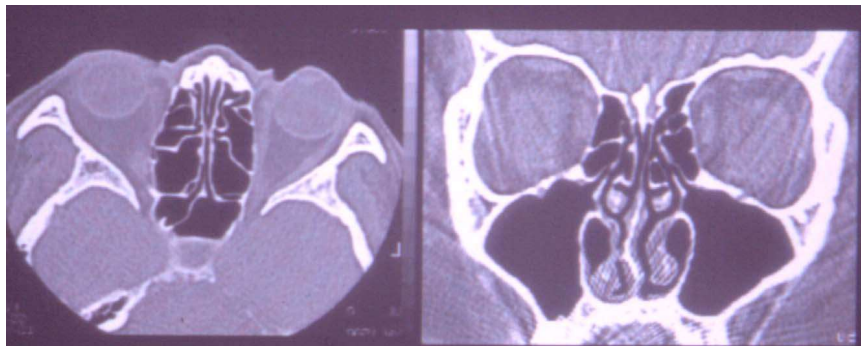
1. 鼻の中はどうなっているの？



「鼻(鼻腔)」は、「鼻中隔」という軟骨と骨でできた板状のもので左右に分けられ、鼻腔の横壁からは「鼻甲介」という粘膜で覆われた骨の突起物が飛び出した複雑な構造をしています。

また、この「鼻腔」の周りには、おでこ、眼と眼の間、ほっぺたの部分、眼の奥、にも4つの空洞があり、これを「副鼻腔」といいます。

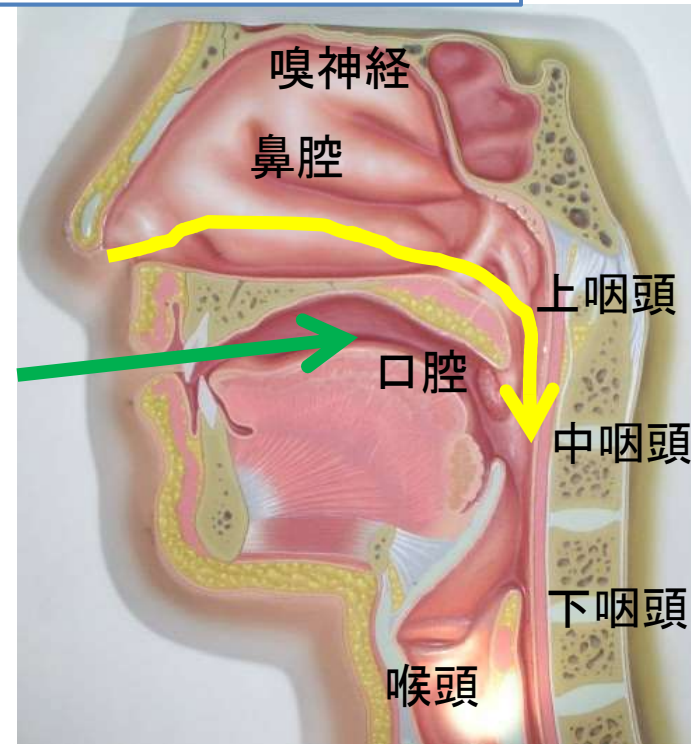
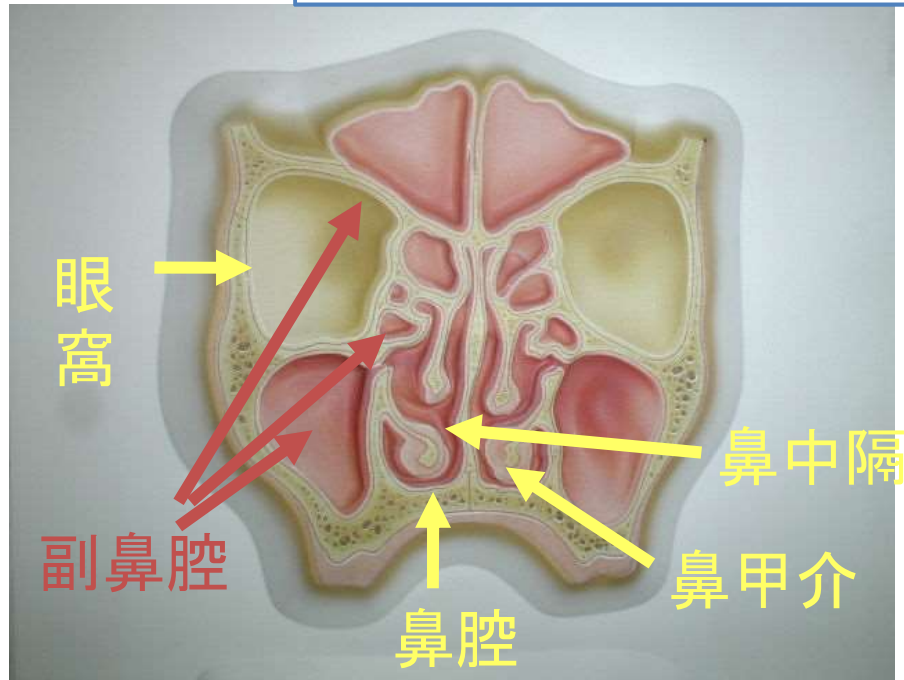
鼻腔と副鼻腔は、狭い交通路でつながっており、表面は粘膜で覆われ、なかには空気が入った空洞になっています。



軸位断CT画像
(頭の上から
見た断面像)

冠状断CT画像
(正面から
見た断面像)

1. 鼻の中はどうなっているの？



鼻から入った空気は、鼻の奥を通して、喉頭から気管、さらに肺へと送られます。外から入ってくる乾燥して埃っぽい空気も、鼻の中にある鼻甲介の粘膜の表面を通していくことで、湿り気を帯びてきれいな空気になり、肺へと送られます。

また、鼻腔の上方には嗅神経の枝が分布しており、臭いの素と触れることで臭いを感じます。

このように鼻には、上方の気道を形成すると共に、**嗅覚**、**防塵**、**加湿**といった機能があります。

2. アレルギー性鼻炎とはどんな病気なの？

自分以外の異物と接触することで起こる過剰な反応を、一般にアレルギーと言います。

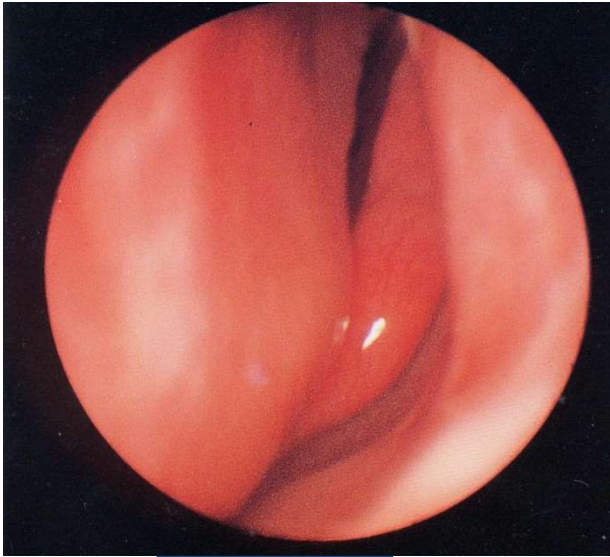
アレルギー性鼻炎とは、様々な原因物質(ダニ、花粉など)を吸いこむことで、くしゃみ、鼻水、鼻づまりといったアレルギー症状を起こす病気です。

鼻水、くしゃみ、鼻づまりといった症状は、ウイルスなどが原因として起こる風邪でよくみられる症状ですが、アレルギー性鼻炎ではダニや花粉などが原因となり、アレルギー反応を起こすことで発症するものです。花粉が抗原となり、鼻や目のアレルギー性病変をおこしたものを花粉症と称します。

原因となるものには色々なものがありますが、比較的一年中あるものでは、ダニ、ほこり、カビ、犬や猫などペットの毛といったものが見られます。また、決まった季節に起こりやすいものでは、季節ごとに飛ぶ花粉(春先2, 3, 4月のスギ、4, 5月のヒノキ、夏のカモガヤ、秋のブタクサなど)があります。

この病気では、即時型アレルギーが関与しており、アトピー性皮膚炎や、喘息、アレルギー性結膜炎といったものも合併します。

鼻腔内視鏡所見



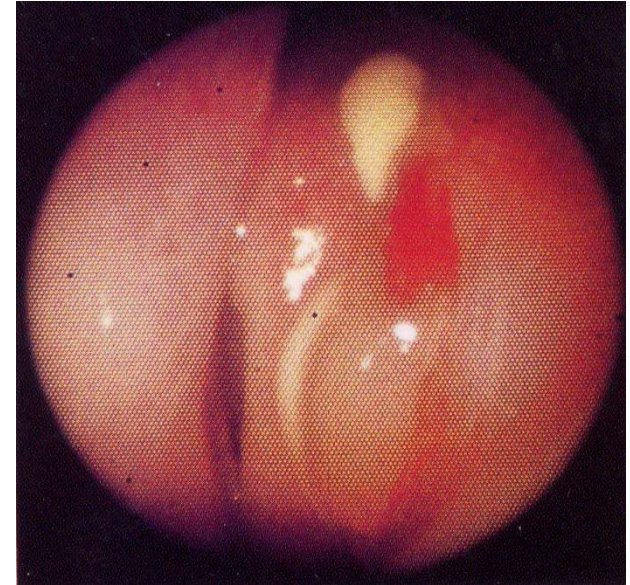
正常例

鼻腔粘膜はピンク色で
空気の通る隙間が認められる



アレルギー性鼻炎

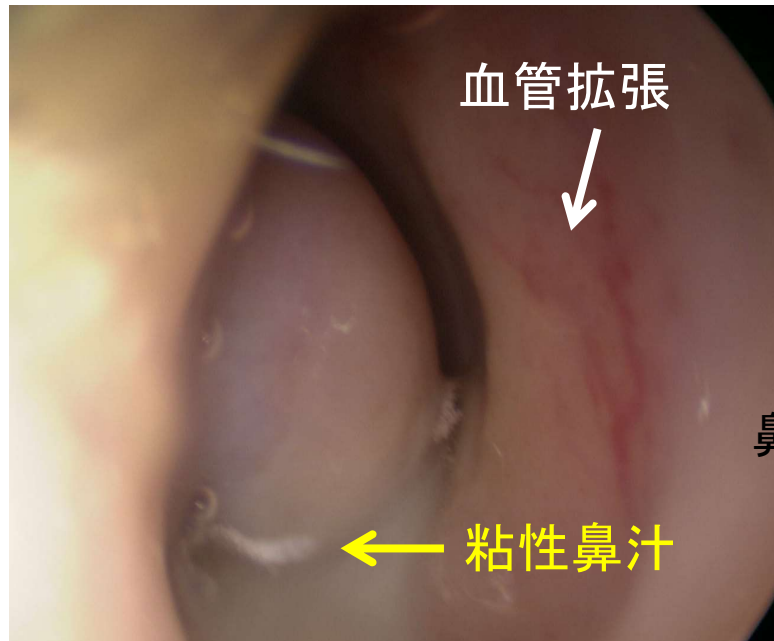
鼻腔の粘膜は蒼白で水っぽく
水ぶくれ様に腫れており
空気の通り道が狭くなっている



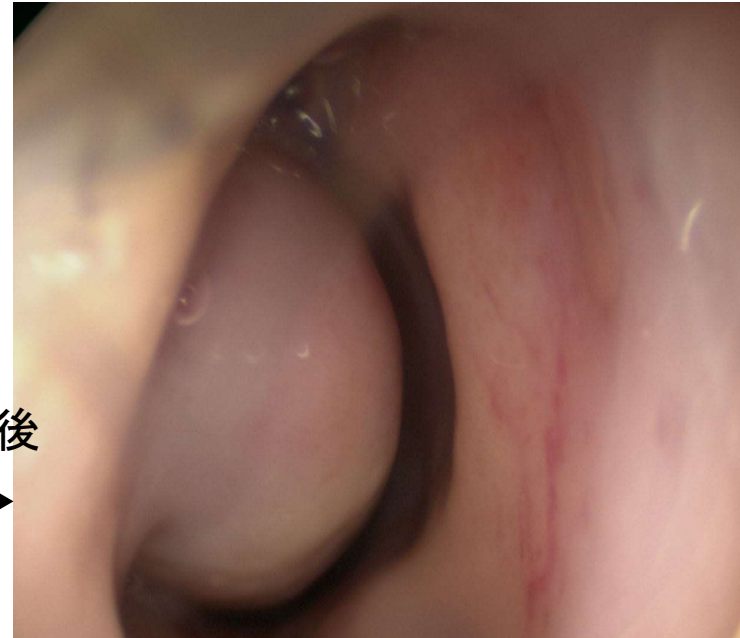
慢性副鼻腔炎

鼻腔粘膜は腫れており、
一部ポリープを形成し
ブヨブヨになっている
奥から膿のような鼻汁が
でてきている

急性鼻炎



鼻処置後



鼻処置後、鼻腔は広く開存

ウイルス感染による風邪症状の一部として、くしゃみ、水溶性鼻汁、鼻閉などの症状が見られます。通常は、鼻汁が白く濁りねばねばした後に数日程度で軽快しますが、細菌感染を併発すると鼻汁は膿性となり頬や額に痛みを伴うこともあります。

急性鼻炎では、ウイルス感染による初期症状のため、すべての例に抗菌薬を使用することではなく、対症療法と十分な睡眠安静などにより対応します。

アレルギー性鼻炎



ダニ



スギ花粉



スギの木



下甲介の浮腫状腫脹

ダニ、ほこり、花粉(スギなど)やカビなどがアレルギーの原因物質(抗原)となつて、これに対抗する抗体(IgE抗体)が肥満細胞の表面にできた状態(感作)の後に、また抗原が入ってきて抗体と接触することで肥満細胞の中にあるヒスタミンなどの様々な化学物質が放出されて色々な症状がおこるI型アレルギーです

主な症状は、くしゃみ、水様性鼻汁、鼻閉で、花粉症では結膜症状(目のかゆみなど)を伴います

原因物質を確定し、その原因物質との接触を避けることが重要です(抗原回避)

その上で、各種薬物療法(のみ薬や点鼻薬、点眼薬など)を使用します

従来より、皮下免疫療法がおこなわれてきましたが、近年スギやほこりに対する舌下免疫療法も行われています

治りにくい鼻閉に対しては手術も行われます

3. どんな症状が起こるの？

アレルギー性鼻炎の三大症状は、水様性鼻汁（さらさらした鼻水）、くしゃみ、鼻閉です。

風邪の引きはじめでも、はじめ水っぽい鼻水で始まりますが、時間と共にネバネバした感じになり、7－10日くらいで軽快する場合が多く、副鼻腔炎による鼻汁ではネバネバしたものやドロドロした色のついた鼻汁が多くみられます。

ただし、花粉症の時期で感染を伴うとねばねばした鼻汁もみられます。

くしゃみ、鼻水、鼻づまりは困った症状ではありますが、鼻がつまることでダニや花粉症などの原因物質を鼻の奥に入れないように、くしゃみでは入った異物を排出し鼻水で洗い流すようにして、原因物質から自分自身を守っているともいえますが、この反応が過剰に出たものだという見方もあります。

その他、鼻を頻回にかむことで鼻の入り口がただれたり、傷ついて鼻出血を起こしやすくなることもあります。また、花粉症などでは、目のかゆみが強く、目が充血したり、目や鼻の周囲の顔が腫れてしまうこともあります。

4. どうして起こるの？

免疫とアレルギー

ヒトは外から異物（細菌やウイルスなど）が入ってきたり、異常な細胞（ガンの原因になることもあります）が発生するときに、**抗体**という物質を作って、異物や異常細胞から体を守る**免疫**という機能を持っています。

免疫は元々は、生体にプラスの働きをするはずなのに、時と場合によっては過剰な反応となりマイナスの働きをして病気をおこしてしまいます。このアレルギー反応の中で、即時型（I型）のものが関与して発症します。

感作

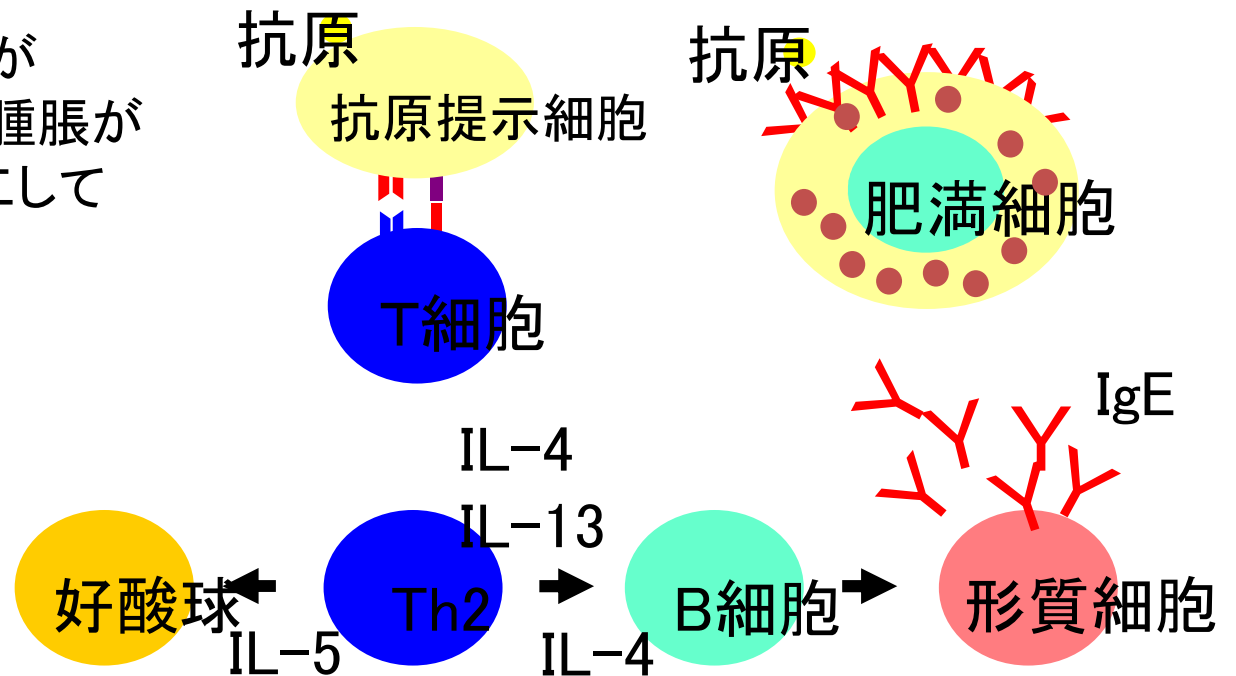
原因となる物質（**抗原**）が体に入ってくると、免疫系細胞がこの抗原を取り込み抗原の情報をリンパ球に伝えます。リンパ球からは化学伝達物質が放出され、抗原に対する**抗体（IgE抗体）**が作られ、この抗体が肥満細胞という細胞の表面に固着し、抗原が入ってきた際に対処できるようにします。この状態を**感作**といいます。

4. どうして起こるの？

感作とアレルギー発症

肥満細胞表面に抗原がついたこの感作された状態で、次に抗原が入ってくると、抗原と肥満細胞表面の抗体がくっついて反応し、肥満細胞の中にあるヒスタミンなどの化学伝達物質が放出されます。このヒスタミンなどの化学伝達物質が、鼻粘膜に分布する三叉神経を刺激してくしゃみ発作を起こしたり、鼻粘膜の鼻腺の分泌をうながして鼻汁が分泌されたり、血管を取りまく細胞に作用して粘膜の浮腫（むくみ）がおこり、鼻がつまったりするようになります。

また、こういった抗原の刺激が繰り返し起こることで、粘膜の腫脹が持続し慢性的な鼻づまりを起こしてくるようになります。



5. 原因にはこういったものがあるの？

アレルギー症状を起こす原因物質は、**通年性**(ほぼ一年中あるもの)ではダニ、ほこりなどが多く、他にカビやペット(犬や猫の毛、鳥の糞など)があります。**季節性**のものでは季節ごとの植物の花粉が多くみられます。この花粉が原因となりおこったアレルギー性の鼻および目などの病気を、**花粉症**と称します。

植物は、季節により開花時期が異なりますし、地域によっても繁殖状況が異なるため花粉の飛散状況は地域と時期によって異なってきます。

原因植物は大きく樹木と草花に分けられます。原因として最も有名なのが**スギ**で春先の花粉症の代表的花粉です。スギ花粉は日本列島の南方で2月上旬から飛散しはじめ、気温の上昇に伴って次第に北上し4月中旬まで続きます。

スギ以外にも4, 5月には**ヒノキ**、初夏には**カモガヤ**、秋には**ブタクサ**などが花粉症を引き起こします。このため、複数の花粉が原因となっている方では、症状が出る期間が長く続いてしまいます。

5. 原因にはこういったものがあるの？

スギの花粉量は、前年度の夏の気候(前年夏が暑いと大量飛散)や前年度の飛散量などに影響します。飛散開始時期は、1月からの気温(暖かい日が続くと飛散早目)などに影響しますが、平均すると東京付近では2月中旬です。

まわりにスギ林があると、その近くには多く飛散しますが、関東の内陸部のスギ林から飛散した花粉は風に運ばれて遠く東京近郊にまで飛散してきます。

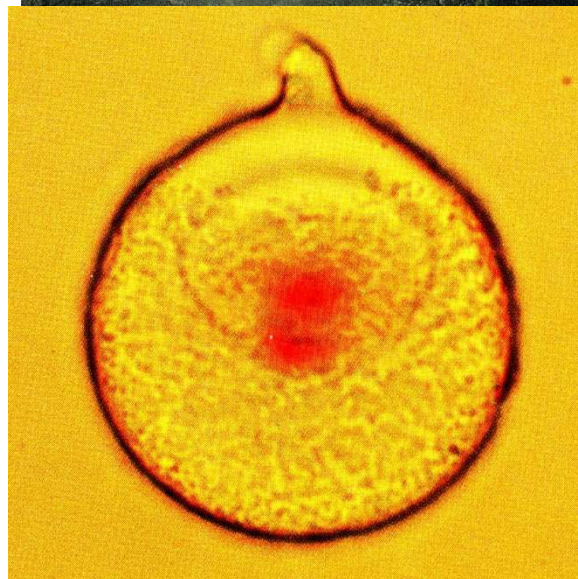
スギ花粉は、晴れて、風が強い日中に多く飛散します。雨が降ると花粉は落ちて土中にしみこみますが、都心では土が少ないため、日中に飛んだ花粉がアスファルトやコンクリートの上にたまり、ビル風で舞い上げられることで夜間にも花粉がとぶことがあります、要注意です。

スギ花粉

風邪によって
飛散している
黄色のスギ花粉



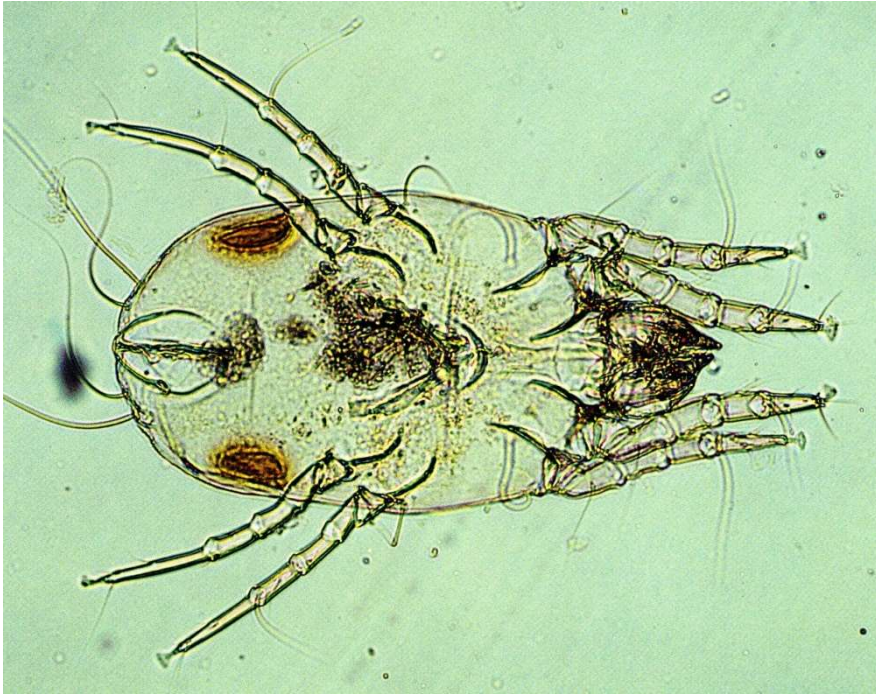
スギ花粉



内容が
放出された
スギ花粉



ダニ



6. どのような治療をするの？

アレルギー症状は、原因物質（抗原）と接触することで起こりますから、まずは原因物質を確認し、それらと接しないようにする**予防対策が第一に重要**です。

その上で、**薬物療法、アレルギー免疫療法、手術療法**を行います。
治療の中心となるのは**薬物療法**です。薬の剤形は、飲み薬、点鼻薬、点眼薬などがありますが、薬の成分としては、抗ヒスタミン薬、化学伝達物質遊離抑制薬、抗ロイコトリエン薬や、ステロイド薬など様々なものがあります。

抗ヒスタミン薬はくしゃみ、鼻水、目のかゆみを引き起こすヒスタミンの作用を阻止し、くしゃみ、鼻汁、かゆみなどの症状に働きがあり、眠気の少ないもの、持続時間の長いもの、一日一回飲むタイプ、二回飲むタイプなどがあります。

抗ロイコトリエン薬は、鼻粘膜の腫れや炎症を改善する薬で、鼻閉の改善作用があります。作用が出るまでに少し時間がかかります。

ステロイド薬は主に点鼻薬や点眼薬として用いられることが多く、眼、鼻粘膜に直接点眼、噴霧し、かゆみや鼻閉を含めた、眼や鼻症状を緩和します。粘膜に使用するため、局所の違和感があることもあり、点鼻薬ではスプレー状のものやパウダー状のものもあります。点眼ステロイド薬では時に眼圧が上昇するため注意が必要です。

薬物療法は、軽症例では症状が出てからでも構いませんが、中等度以上の症状がある場合には、花粉が飛散する少し前から治療を始める(初期療法)と、症状が出にくくなったり、シーズン中の症状が重症化しにくくなります。

これらの薬物治療を行っても難治の場合には、免疫療法や手術療法を行います。免疫療法は、原因となる物質(抗原)を少しずつ体に取り入れ、徐々に増加していくことで、抗原と接してもアレルギー症状が出にくくする方法です。

薬の使用方法としては、皮下に注射する方法(皮下免疫)と舌下に薬を含む方法(舌下免疫)があります。免疫療法では、開始してすぐに作用が現れるのではありませんが、長期にわたり継続することで症状が出にくくなります。また時に強いアレルギー症状が出現することがあるため、治療時には担当の先生から詳しい話を聞いていただき、長期にわたり定期的に薬を使用してください。

薬を使っても頑固な鼻閉が持続する場合には、腫れてしまった鼻の粘膜を処理(切除、焼灼など)したり、同時に見られる鼻中隔湾曲の矯正を行ったり、さらに鼻汁の分泌に関与する神経を処理(後尾神経切断)することもあります。

7. 日常生活の注意点は？

まずは、原因となる**抗原(ダニや花粉)**の**除去、回避**が重要です。

ダニの除去

こまめに室内の掃除(窓を開けて風通しを良くして)を行います。

可能であれば床はカーペットや畳でなく、フローリングにします。

ベッドのマット、布団、枕にダニを通さないカバーをかけます。

ぬいぐるみや布団もこまめに選択し、掃除機をかけてほこりを除去します。

花粉の回避

花粉の多い時には外出を控えます。

花粉情報に注意してください。晴れて風が強い日中は飛散が多いです。

地面が土でない場合には、日中飛んだ花粉がアスファルトの表面などに貯まりビル風で舞い上がるため、夜間も要注意です。

外出時には、**マスク、メガネ**などを使用してください。

花粉が付着しやすいため毛羽立った毛織物(帽子やコート)を避けてください。

家に入るときには、衣服や髪をよく払って、家に花粉を持ち込まないようにします

洗濯物は午前中早い時間に外に干すか、部屋干しをして、取り込むときにはよく花粉を払ってください。

バランスのとれた食生活を心掛けてください

皮膚を鍛えて、ストレスをなくすようにしましょう。

9. その他

口腔アレルギー症候群

食べ物の中で、ある種の果物(キウイ、サクランボなど)を食べた後に、口の中がピリピリすることがあります。これは、ある種の果物が原因で起こる口腔内のアレルギー症状です。

北海道などの寒い地域に多いシラカンバに対するアレルギーを持っている方の場合、リンゴ、モモ、サクランボなどと共通抗原を持つために、これらのものを食べると、口がかゆくなったり腫れたりすることがあります。

そのほかにもブタクサ花粉陽性ではメロン、スイカ、セロリなどで、ヨモギ花粉陽性ではセロリ、ニンジン、マンゴーで、口腔アレルギー症状を起こすことがあります。

またこれらの方では、ラテックスアレルギーを起こすことがあるため、ゴム製品使用時には注意が必要です。