

# アレルギー性鼻炎のケア

アレルギー性鼻炎の自然治癒は少ない。原因となる抗原を調べ除去と回避を行うことが治療の基本になる。

小児ではアトピー性皮膚炎や気管支喘息を伴う症例が多く、治療に長期間を要するため、特にセルフケアが大切である。

妊娠初期（4か月まで）の妊婦であれば薬物療法は避けるべきであり、セルフケアを勧める。鼻閉に対しては温熱療法（蒸しタオル）など薬物を使わない方法がある。妊娠5か月以降であれば局所用薬を中心とした治療ができる。

## 1. 原因がダニ・ハウスダストのとき→室内塵・ダニの除去

- ① 掃除には排気循環式の掃除機を用いる。
- ② カーペット・畳はできるだけやめる（フローリングがよい）。
- ③ 部屋の湿度を50%、室温を20～25℃とするよう努力する。
- ④ ベッドのマット・ふとん・枕にダニを通さないカバーをかける。
- ⑤ ペットは屋外で飼い、寝室に入れない。

## 2. 原因がスギ花粉のとき→スギ花粉の回避

- ① 花粉情報に注意する。スギ花粉は飛散が始まって1週間後より量が多くなり、その後1か月程度飛散量が多い時期が続く。飛散量は12時半頃と18時頃にピークがある。晴れて暑い日、風が強い日、雨の日の翌日は特に花粉が多い。
- ② 飛散の多い時期は外出をできるだけ控え、窓をしめる。布団や洗濯物は屋外で干さない。
- ③ マスク・めがねを着用する。
- ④ 帰宅後にうがい・洗顔を行う。衣服をよく払い、上着は着替える。
- ⑤ 表面がけばけばした毛織物などのコートの使用は避ける。部屋の掃除も重要である。
- ⑥ 後述する鼻洗浄も有効。

年代別の傾向として、30歳未満ではダニアレルギー、30歳以上ではスギ花粉症が多いとされるが、近年はスギ花粉症の増加と低年齢化が著しい。40歳以上で鼻炎症状が出現した場合は、新規にアレルギー性鼻炎を発症することは少ない→局所の自律神経失調による血管運動性鼻炎が多い。老年者も鼻漏は出やすいが、ほとんどがアレルギーとは無関係である。

### 3. 原因（抗原）が証明されないが鼻炎症状があるとき（血管運動性鼻炎）

冬の空気の乾燥と暖房により湿度が 20%以下になって鼻乾燥感・鼻閉が起こるもの（乾燥性鼻炎）と大きな温度差（7度以上）によりくしゃみ・鼻水などのアレルギー症状が生じる（寒暖差アレルギー）がある。

- ① 急激な温度変化を避ける。
- ② 車の排気ガス、大気汚染物質も刺激になるので注意。
- ③ 適度に運動し、規則正しい生活を心がける。
- ④ プロバイオティクス（ヨーグルト等）による腸機能改善も有効とされる。

### 4. 鼻づまりに効果的なもの

- ① めるめの温度での入浴：自律神経機能を調節
- ② 局所温熱療法：外鼻部を蒸しタオルで暖める。ハンドタオルをぬらして電子レンジで加熱すると蒸しタオルができる。
- ③ 運動や冷水シャワー（交感神経機能を高める）
- ④ 飲み物：甜茶、生姜湯、ミント系
- ⑤ 香辛料を多く使った食事、ネギ
- ⑥ 両側腋窩部に 500ml ペットボトルを挟む（下になった方の鼻がつまる原理の応用）。
- ⑦ 鼻をしっかりとかむ。
- ⑧ 生理食塩水による鼻洗浄
- ⑨ 足を温める（足湯、足温器）
- ⑩ 飲酒や鼻閉を起こす薬剤（降圧剤など）を避ける。

### 5. 鼻炎の鼻洗浄療法（鼻うがい）

200ml のコップに食塩小さじ 2/3 を入れて、浄水器を通した水で溶かす（生理食塩水、0.9%）。水温はお風呂の温度程度（40℃）がよい。

- ・ ゆっくりと片方の鼻から吸引する。
- ・ 洗浄水を口から出す。無理なら、そのまま鼻から出す。
- ・ 市販の鼻洗浄器・洗浄剤を用いると簡便である。
- ・ 小児で行う場合は 20ml の注射器（針なし）で鼻の穴から洗浄水を注入する。注入の間は「アー」と言わせる。