

鼻炎 対策

健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

鼻炎 ～くしゃみ・鼻みず・鼻づまり～

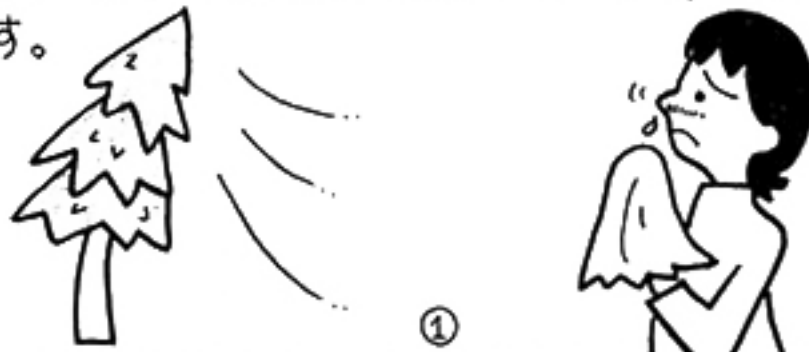
急性鼻炎

急性鼻炎は、カゼの症状の1つとして現れることが多く、鼻の中(鼻腔)が乾燥したような感じになり、やがてくしゃみや鼻みず、鼻づまりを起こします。

アレルギー性鼻炎

アレルギー性鼻炎とは、カゼを引いていないのに、くしゃみ、鼻水、鼻づまりを起こす鼻の疾患です。花粉、ハウスダスト、ダニなどアレルギー性鼻炎の原因物質としてよく知られています。

最近、生活と環境の変化により、非常に増えています。



急性鼻炎

《原因》

ほとんどの場合、カゼのウイルスによって引き起こされます。

例：インフルエンザウイルス、アデノウイルス等

《症状》

- 鼻づまり
- 鼻汁

初めは水性や粘性ですが、細菌感染を合併すると膿性の鼻漏となります。

- くしゃみ
- その他のカゼの症状

咽頭痛や咳、発熱、食欲不振、頭痛など。
また、小児ではいびきが大きくなることもあります。



《検査》

鼻鏡所見で診断します。

鼻汁の細胞診で急性鼻炎の場合、好中球（白血球の一種）や脱落した鼻粘膜上皮細胞がみられます。

《治療》

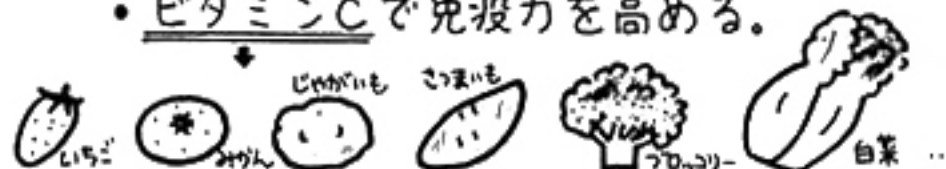
カゼの治療と同様に、対症療法が主体になります。鼻汁を抑えるために抗ヒスタミン薬、鼻をかみやすくするために粘液溶解薬を投与します。

《セルフケア（予防）》

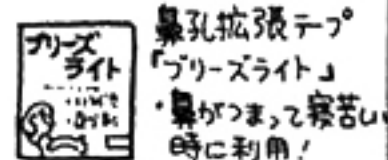
急性鼻炎は、仕事が忙しいときなど疲れがたまって免疫力が低下していると、症状が出やすくなるといわれています。

予防1. 栄養バランスのとれた食事を心がけて、免疫力を高める。

- 主食・主菜・副菜を意識した食事をする。
- ビタミンCで免疫力を高める。



予防2. 睡眠を十分に摂って疲労をためない。

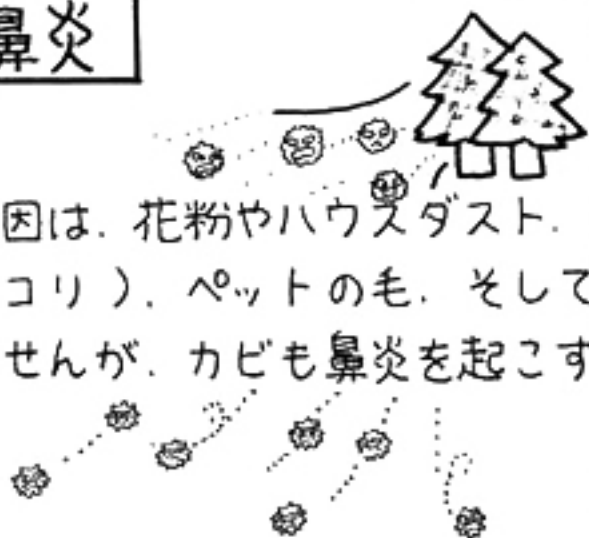


予防3. 鼻やのどを乾燥させないように外出から戻ったら必ずうがいをし、加湿器などで室内の湿度を高める工夫をする。

アレルギー性鼻炎

《原因》

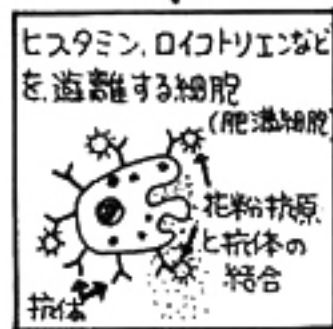
症状を起こす主な原因は、花粉やハウスダスト、(=部屋のダニやホコリ)、ペットの毛、そして意外と知られていませんが、カビも鼻炎を起こすことがあります。



《しくみ》



抗原(たとえばスギ花粉)が鼻に入ると、体の中に抗体がつくられ、これが鼻の粘膜の肥満細胞というアレルギーを起こす細胞に着いて抗体の結合が成立。



抗体の結合を起こした人の約50%の人に症状が発症します。どのような人が発症するかはまだはっきりとわかっていません。

くしゃみ・鼻みず・鼻づまり ④

いろいろな治療方法

1. 薬物療法



●遊離抑制薬

抗原抗体反応が起きても、肥満細胞(ヒスタミン、ロイコトリエンなどの化学伝達物質)の遊離を抑える薬です。

服用してから2週間後に十分な効果が表れます。

●抗ヒスタミン薬

主としてくしゃみ、鼻みずに効果があり、比較的安全性が高い。しかし、眠気、口が渇くなどの副作用があります。



●ステロイド薬

鼻に噴霧する薬で、くしゃみ、鼻みず、鼻づまりに効果がありますが、定期的には使用しないと効果が十分に発揮されません。

〈局所ステロイド薬〉

抗ヒスタミン薬との合剤がよく用いられます。

〈経ロステロイド薬〉

●その他…抗コリン薬、血管収縮薬など用いられています。

2. 特異的免疫療法

原因となっている抗原を、少しずつ量を増やしながらか注射していく方法です。

抗原に対する反応を弱めていく方法なので、2～3年の治療が必要ですが、唯一治療の中でアレルギーを治す可能性があります。

その可能性は、約70%といわれています。



3. 手術療法

鼻づまりの強い人に対して、鼻の粘膜(下鼻甲介)を切除して小さくするのが基本です。

最近では、レーザー手術も普及し、外来でできます。

比較的安易にでき、粘膜の表面を焼くと反応が弱くなることから、くしゃみ、鼻みずにも適応が広がりましたが、再発もみられます。

⑥

アレルギー性鼻炎のセルフケア(予防)

●部屋を清潔にする

掃除をこまめに行い、ダニの住処になりやすいカーペットやじゅうたんを使用しないようにする。除湿、部屋の空気を入れ替える。

●抗原の多い場所はさける

排気ガスやホコリ、花粉の多い場所に行く時は、マスクを着用。

●たばこの煙は避ける

たばこの煙は鼻の粘膜の刺激になり、症状を悪化させる。



●規則正しい生活

十分な睡眠をとり、栄養の偏らない食事を心がける。(詳しくは③ページをご参照下さい。)

マスクで鼻炎対策

■ディフェンダーマスク

ワンタッチでひらたりフィット!

■シャットフィット

立体不織布マスク
衛生的な不織布
使いきりタイプ



■ウイルスガードマスク

三層フィルターが
ウイルス、花粉をシャットアウト

■シャットフィット
立体ガーゼマスク
顔にぴったりフィット!

