

もっときちんと知りたい

「アレルギー性鼻炎」の 治療法とセルフケア

笠井耳鼻咽喉科クリニック 院長 ● 笠井 創先生 にお話をうかがいました

くしゃみや鼻水、鼻つまりなどの不快な症状の原因は、アレルギー性鼻炎かもしれません。原因となるのは、春先からの花粉をはじめ、ハウスダストやダニ、ペットの毛など。原因となる物質を回避する努力をしても症状が軽減しない場合は、セルフケアとあわせて、我慢せずに適切な治療を受けましょう。

くしゃみ、鼻水、鼻つまりが
繰り返し起こるしくみとは

花粉症のシーズンがやってきま
したが、アレルギー性鼻炎はどうして
起こるのでしょうか？

笠井 ウイルスや細菌などの異物が私
たちの体に侵入すると、それを排除す
る「抗体」を作って体を守る「免疫」
という防衛機能が働きます。この免疫

が過剰になり、排除する必要のない無
害なものを異物と認識し、排除しよう
とすることがあるのです。こうして起
こるのが「アレルギー」で、アレルギー
性鼻炎もその一種です。

抗体を作る原因物質(抗原)としては、
鼻に吸い込まれた花粉のほか、ハウス
ダストやダニの死骸、カビ、ペットの
毛などがあげられます。体に入ったそ
れらの物質を異物と認識して「IgE
抗体」が作られ、鼻の粘膜に存在する
「肥満細胞」に付着します。この状態で

再び原因物質が侵入すると、IgE抗
体と結合して抗原抗体反応が起こり、
肥満細胞から「ヒスタミン」や「ロイ
コトリエン」などの化学伝達物質が放
出されます。これらの化学伝達物質が
知覚神経や分泌腺、血管を刺激するこ
とで、くしゃみや鼻水、鼻つまりなど
の症状が出るのです。

花粉症以外の患者さんは、季節に関
係なく悩まされるのですね。

笠井 なかには、風邪と思いついでい
るケースもありますね。しょっちゅう
症状に悩まされているようなら、耳鼻
咽喉科などで一度きちんと診断しても
らうとよいでしょう。

花粉症の患者さんは年々増加して
いると聞きますが、**慢性のアレル
ギー性鼻炎の患者さんも増えてい
るのでしょうか？**

笠井 アレルギー性疾患の治療の第一
は、原因物質を避けることです。最近
は、みなさんの意識の高まりとともに家
庭内の清掃が徹底されたりと、慢性性
の鼻炎は減少傾向にあります。

数としては圧倒的に花粉症の患者さ
んが多いのですが、慢性性アレルギー
と花粉症をあわせもっている患者さん
や、もともとぜんそくのある患者さん
がある時期から鼻炎を併発するという

ケースも見受けられます。

原因物質を
回避することあわせて、
症状を抑える
薬物療法が基本

アレルギー性鼻炎と診断されたら、
治療にどう向き合ったらよいでし
ょう？

笠井 アレルギー性鼻炎は、残念なが
ら治る病気ではありません。ごくお
まかにいうと、くしゃみや鼻水だけな
ら軽症から中等症、それに鼻つまりが
加わると重症とされています。鼻づま
りの症状は長時間続いたため、口で呼吸
してのどを痛めてしまったり、顔や頭
が重苦しくなったりなど、とても厄介
なのです。

ただ、症状の感じ方は人によって異
なりますし、職業や生活環境によつて
も、生じるつらさの度合いは異なつて
きます。たとえば接客業の人にとつて
は、頻繁に起こるくしゃみだけでも仕
事や生活に大きな支障をきたします。

あくまで個々の症状と不都合の程度
に応じた治療を行い、その人の生活
の質を向上させることが治療の目的にな
ります。

アレルギー性鼻炎のしくみ



IgE抗体と肥満細胞が結合した状態で再び原因
物質が体内に入ると、原因物質を排除しようと肥
満細胞から「ヒスタミン」や「ロイコトリエン」な
どの化学伝達物質が放出される。これらの化学伝
達物質が、知覚神経・分泌腺・血管を刺激して、
くしゃみ、鼻水、鼻つまりなどの症状が現れる。

体の反応	刺激される部位
くしゃみ	知覚神経
鼻水など	分泌腺
鼻つまり	血管

治療の基本は薬物療法でしょうか？

笠井 先ほどお話ししたように、まず原因物質を回避することが治療のスタートです。そのうえで、症状を軽減するための薬物療法を行います。

使用される主な薬は、くしゃみや鼻水を抑える「第二世代抗ヒスタミン薬」で、鼻づまりにもある程度の効果があります。そのほかに、もつとも治しにくい鼻づまりの症状に対しては、「抗ヒスタミン薬」と併用して「抗ロイコトリエン薬」「ケミカルメディエーター遊離抑制薬」「抗トロンボキサンA2薬」「Th2サイトカイン阻害薬」などの薬を使用します。場合によっては「ステロイド薬」を短期間に限って内服したり、「漢方薬」を使うこともあります。

また、内服薬だけでは症状が軽減しないような場合には、鼻の粘膜に直接ステロイド薬を噴霧する「鼻噴霧用ステロイド薬」を使用します。

たくさん薬があるんですね。

笠井 はじめは、もつともつらい症状に有効な薬が1種類使われますが、症状の強さに応じて薬を組み合わせていきます。薬の効き方も患者さんによって異なりますし、治療は長期に及ぶことが多いですから、自分も治療に参加するようなつもりで、よく医師と相談し

ながら治療を継続することが大切です。

こんな場合には手術という選択肢も

手術を考えるのは、どういう場合でしょうか？

笠井 薬で症状が改善しない、薬を減らしたい、などの場合には、手術という選択肢もあります。

「炭酸ガスレーザー」「アンゴンプラズマ電気凝固」などの手術では、鼻の粘膜を焼灼して変性させ、花粉などの原因物質に反応しにくい状態にします。とくに炭酸ガスレーザーでは、粘膜の表面の近くを焼灼するので安全性が高く、痛みも少なくおすすめです。保険が適用され、外来でできるのもメリットですね。

ただしレーザー治療もあくまで症状を抑えるための治療です。アレルギー性鼻炎の根本的治療ではありませんので、再発の可能性があります。

実際にどんな人がレーザー治療を受けているのでしょうか？ また費用は？

笠井 レーザー治療を受けるのは、多忙でなかなか通院できない、とか、妊

手術1回あたりの費用は、左右あわせて6千円程度（3割負担の場合）です。

花粉症に行われる「減感作療法」の現状と今後

花粉症に対しては、根治の可能性のある治療法もあると聞きますが…？

笠井 減感作療法のことですね。

これは、花粉のエキスを注射で体内に投与して体質を改善する治療です。以前から行われている治療で、「抗原特異的免疫療法」とも呼ばれています。花粉のエキスを3年ほど定期的に注射

症状を改善するための工夫

原因物質を回避する

十分な睡眠をとる

鼻をあたためる

蒸しタオルや蒸気をあて、鼻やのどをあたためる。

鼻水を強くかまない



する必要があるため、患者さんにとっては通院などの負担が大きく、治療を受けている人はあまり多くありません。最近注目されているところでは、「舌下免疫療法」という新しい減感作療法があります。これは、舌の裏側にスギ花粉のエキスを滴下し、2分ほどその状態を保つてから飲み込むというものです。3年ほど毎日治療を続けますが、痛みがなく自宅でも行えます。現在は臨床試験中ですが、十分な結果が得られれば2〜3年のうちに実用化が期待されています。

笠井 まず、睡眠を十分にとる。これは健康を保つための基本です。しかし、ひどい鼻づまりは睡眠を妨げますから、鼻づまりを改善するための治療を受けることが前提になります。家庭で鼻をあたためるのも有効ですね。仰向けになって数分間、蒸しタオルを鼻の付け根にのせてあたためたり、お風呂で全身をあたためながらリラックスタイプにする。あるいは、鼻やのどに蒸気をあてるのも効果的です。注意すべきなのは、鼻を強くかまないことですね。あまり強く鼻をかむと、ときとして中耳炎を起こすことがあります。

日常生活でも、症状を抑えるための工夫を

日常生活ではどんな工夫が必要でしょうか？

娠中で服薬を避けたい、あるいは、受験を控えている、などの人が多いでしょうか。また、長年服薬していた人がレーザー治療を試みて、すっかり鼻づまりが改善し、その後も2〜3年ごとに受けるようになることもあります。

診断のための検査

① 誘発試験

② 皮膚テスト

さまざまな原因物質のエキスを、皮下に少量接種して反応を見る。皮膚の赤みや腫れから、どの物質に対するIgE抗体があるかがその場でわかる。

③ 血液検査

少量の血液を採取し、どの物質に対するIgE抗体があるかを調べる。結果が出るまでには数日かかる。

④ 鼻汁中好酸球検査

微量の鼻汁を採取して、「好酸球」という細胞の有無を調べる。アレルギーを起こすと好酸球が増えるため、多く見られるようならアレルギー反応があることがわかる。

※医療機関にもよるが、一般には②と③のどちらかと④を組み合わせて行われる。

かさい はじめ 千葉大学医学部卒。同大学医学部耳鼻咽喉科教室・同大学病院手術部麻酔科研修のち、1983年同大学医学部大学院修了。国保君津中央病院耳鼻咽喉科医長、国立がんセンター病院頭頸部外科医員、横須賀共済病院耳鼻咽喉科医長、千葉大学医学部耳鼻咽喉科非常勤講師兼務を経て、1990年横浜に笠井耳鼻咽喉科クリニック開設。99年に自由が丘診療所も開設、現在に至る。