



アレルギー性鼻炎



症状

アレルギー性鼻炎は風邪もひいていないのに、発作性のくしゃみ、鼻水、鼻づまりが起こるのが特徴です。通常これらの症状は朝夕に強く現れます。それは、これらが自律神経のバランスと深く関わっているからです。自律神経には交感神経と副交感神経の2つがあり、昼間、活動する時は交感神経が、夜から朝にかけて体を休める時は副交感神経が活発に働きます。アレルギー性鼻炎の症状は副交感神経の働きが優位になると起こりやすい為、朝夕に症状が強くなるようになります。

☆アレルギー性鼻炎の三大症状☆

くしゃみが一日に何回も出る。鼻の中がむずむずしたり痛くなったりする。

粘り気がなく透明な鼻水が溢れるように出てくる。

鼻の粘膜が腫れてしまい、嗅覚障害や口呼吸などの原因になる。

原因

60%がハウスダスト(室内のゴミやダニ、ペット類の毛など)で、30%が花粉、残りの10%がカビなどです。

生活上での注意点と予防法

アレルギー性鼻炎は環境や生活習慣を改善することによって予防出来ます。

- 室内を清潔にする→アレルギーの原因となるハウスダストがたまらないよう、まめに掃除する。床はじゅうたんよりフローリングが理想的。棚や壁などにはなるべく小物は置かず、スッキリさせる。
- 禁煙する→タバコの煙は鼻の粘膜を刺激し、症状を悪化させます。
- 室内の乾燥を防ぐ→鼻の粘膜には適度な湿り気が必要。部屋の湿度は50%、室温は25℃が理想的です。
- 適度な運動をする→適度な運動は自律神経の働きを高める効果があります。
- 適度な服装→厚着や冷暖房に頼った生活は、体や鼻の粘膜の適応力を低下させてしまいます。

食事で気をつけることは？

ビタミンC、Aやミネラルをたっぷり含む野菜などを取り入れ、バランスの良い食事を摂る習慣をつけましょう。
(ピーマン・人参・トマト・イチゴ・バナナ・ミカン・ほうれん草・白菜・柿など)

アレルギー性鼻炎と風邪の見分け方

- ① 風邪の場合は、症状は1週間ほどで治まりますが、アレルギー性鼻炎の場合は、原因物質がある間は出続けます。
- ② 風邪の場合は症状が変化し、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛みや熱、倦怠感など様々な症状が出てきますが、アレルギー性鼻炎の場合は、同じ症状が長く続き、あまり変化しません。
- ③ 風邪の鼻水は、初期は透明でさらさらだったものが、症状が進行すると白く濁り粘着度が増し、さらに進行すると黄・緑色でどろっとした状態になりますが、アレルギー性鼻炎の鼻水は透明でさらさらしています。

アレルギー性鼻炎と間違えやすい病気

- 慢性鼻炎・・・鼻腔(鼻の穴の中)の粘膜に慢性的に炎症がある病気。鼻風邪(急性鼻炎)の繰り返しや鼻風邪が長引いて、慢性鼻炎に移行するケースが多い。症状は鼻水、鼻づまりなど。
- 血管運動性鼻炎・・・症状の起こり方はアレルギー性鼻炎と同じですが、急激な温度差が原因で起こる鼻炎です。自律神経がうまく働かない為に、鼻の粘膜が過敏な反応を起こして症状が出ます。

『お薬の配達、管理のお手伝い致します』

ピュアタウン薬局では、医師の指示により、処方されたお薬をご自宅や施設まで配達し、

お薬の説明や管理のお手伝いをいたします。

※医師やヘルパーの自宅訪問と同じく、**介護保険が適応されます。**

詳しくはお気軽にスタッフまで☆