

もっと知ろうよ! アレルギー性鼻炎

監修：日本医科大学大学院医学研究科
頭頸部・感覚器科学分野 教授
大久保 公裕 先生



アレルギー性鼻炎は、日本人の約2人に1人*がかかっていることがわかっており、「国民病」ともいわれています。

くしゃみ、鼻水、鼻づまりといったつらい症状だけでなく、日常生活に支障をきたしたり、他のアレルギー疾患に影響を及ぼす可能性もあるのが特徴です。

本冊子では、鼻炎を引き起こす原因や鼻の中の様子から、さらには、病院で受けることができる治療法についてまで、詳しく解説しています。

本冊子をお読みいただき、アレルギー性鼻炎とその治療を考えるきっかけにしてください。



※日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー感染症学会 鼻アレルギー診療ガイドライン作成委員会編：
鼻アレルギー診療ガイドライン2024年版(改訂第10版) 金原出版、2024

C O N T E N T S

鼻炎とは？

鼻の粘膜が炎症をおこして、
腫れている状態です。————— 3

アレルギー性鼻炎の原因

身近にあるさまざまなものが、
アレルゲンとなり発症します。————— 5

アレルギー性鼻炎の発症

アレルギー性鼻炎の患者さんは、
近年増加しています。————— 7

アレルギー性鼻炎の影響

症状に悩まされるだけでなく、
日常生活にも悪影響を及ぼします。————— 9

アレルギー性鼻炎の診断

まずは、アレルギーの原因を
つきとめることが大切です。————— 11

アレルギー性鼻炎の治療

くしゃみ・鼻水・鼻づまりの
症状をおさえる治療と
アレルゲンに体をならして症状を
おさえる根本的な方法があります。————— 13

鼻の粘膜が炎症をおこして、 腫れている状態です。

鼻炎とは、広く「鼻粘膜の炎症」を指す病気です。正常な鼻粘膜はピンク色ですが、鼻炎の鼻粘膜は充血したり、白っぽくなったり、腫れたりした状態で、くしゃみ、鼻水、鼻づまりといったさまざまな症状があらわれます。

鼻炎の主な原因としては、風邪などの感染症と、ハウスダストや花粉などのアレルゲンがあり、風邪をひいたわけでもないのに鼻炎の症状が出る場合は、アレルゲンへの反応によりおきる「アレルギー性鼻炎」が疑われます。

くしゃみや
鼻水が出るのは、
風邪のせいだけでは
ないんですね！

アレルギー性鼻炎の
可能性もあるので、
自己判断せず、医師の
診察を受けましょう。



正常な鼻の中とアレルギー性鼻炎の鼻の中（内視鏡による鼻内の様子）

正 常



アレルギーによる
鼻水、鼻づまりの様子



画像提供：日本医科大学耳鼻咽喉科学 准教授 後藤 稯先生

column

「アレルギー性鼻炎」という病気の特徴

アレルギー性鼻炎は、くりかえしアレルゲンが鼻に入ること、症状が強くなり、長く続くようになっていく特徴があります。また、自然に治ることが少ない病気です。



アレルギー性鼻炎の原因

身近にあるさまざまなものが、アレルゲンとなり発症します。

アレルギー性鼻炎が発症する原因「アレルゲン」は、私たちが日常生活で接触しているいろいろな動植物や室内のダニ・カビなどです。何に対してアレルギー反応をおこすかは人によって異なります。

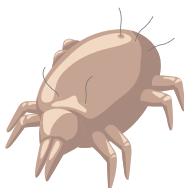
アレルギー性鼻炎は、その原因により、「通年性アレルギー性鼻炎」と「季節性アレルギー性鼻炎」の2つに分けられます。

通年性アレルギー性鼻炎

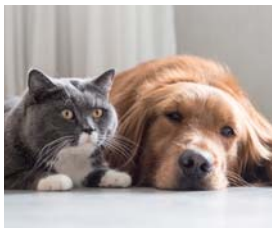
ダニやほこり、ペットの毛といったアレルゲンを、鼻から吸い込んで発症します。1年中症状がみられるため、「通年性アレルギー性鼻炎」といいます。

通年性アレルギー性鼻炎の主なアレルゲン

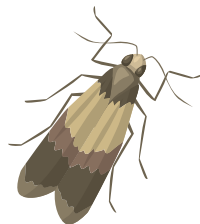
ダニ
(死がいやフン)



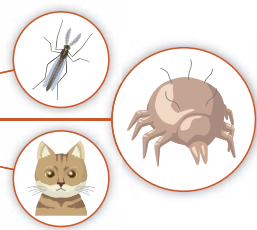
犬や猫などの動物類



蛾などの昆虫類



ハウスダスト



カビ



※ハウスダストには、ダニや昆虫、犬や猫などのペットの毛などが含まれます。中でも、ダニはハウスダストアレルギーの主要原因と考えられています。

季節性アレルギー性鼻炎

一般的に「花粉症」と呼ばれるもので、スギやヒノキ、カモガヤなど、アレルゲンとなる樹木や草花の花粉を、鼻から吸い込んで発症します。その花粉が飛ぶ季節のみ、症状があらわれます。

季節性アレルギー性鼻炎の主なアレルゲン

樹 木

スギ



開花期：
1月上旬～5月中旬
(最盛期：2月上旬～4月下旬)

ヒノキ



開花期：
2月中旬～5月下旬
(最盛期：3月中旬～4月下旬)

シラカンバ



開花期：
4月中旬～6月中旬
(最盛期：5月上旬～5月下旬)

ハンノキ属



開花期：
1月上旬～4月下旬
(最盛期：3月中旬～4月中旬)

草 花

カモガヤ・ホソムギなど



開花期：
4月中旬～11月中旬
(最盛期：5月上旬～6月中旬)

ブタクサ属



開花期：
8月上旬～10月下旬
(最盛期：8月中旬～9月下旬)

ヨモギ属



開花期：
8月上旬～10月下旬

カナムグラ



開花期：
8月上旬～10月下旬
(最盛期：9月上旬～10月中旬)

※画像右下：花粉の顕微鏡画像

画像提供：元 東邦大学薬学部 教授 佐橋 紀男先生

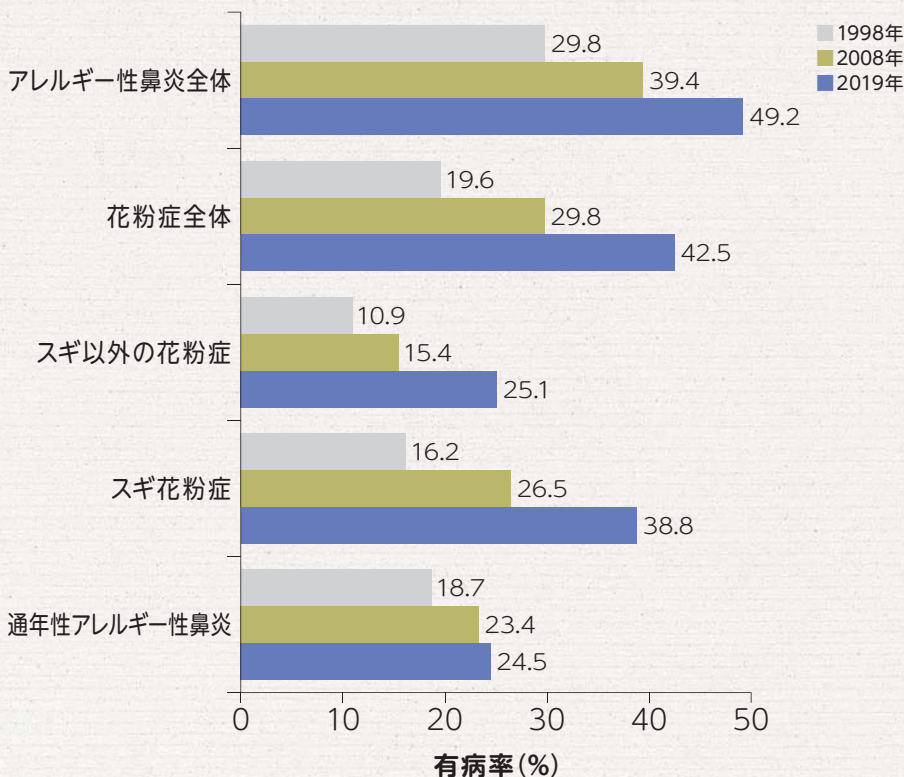
アレルギー性鼻炎の患者さんは、近年増加しています。

アレルギー性鼻炎を発症する人は、近年増加しています。

早い人では幼少期に発症し、治療せずに放っておくと、そのまま何十年も鼻炎症状に悩まされることになります。

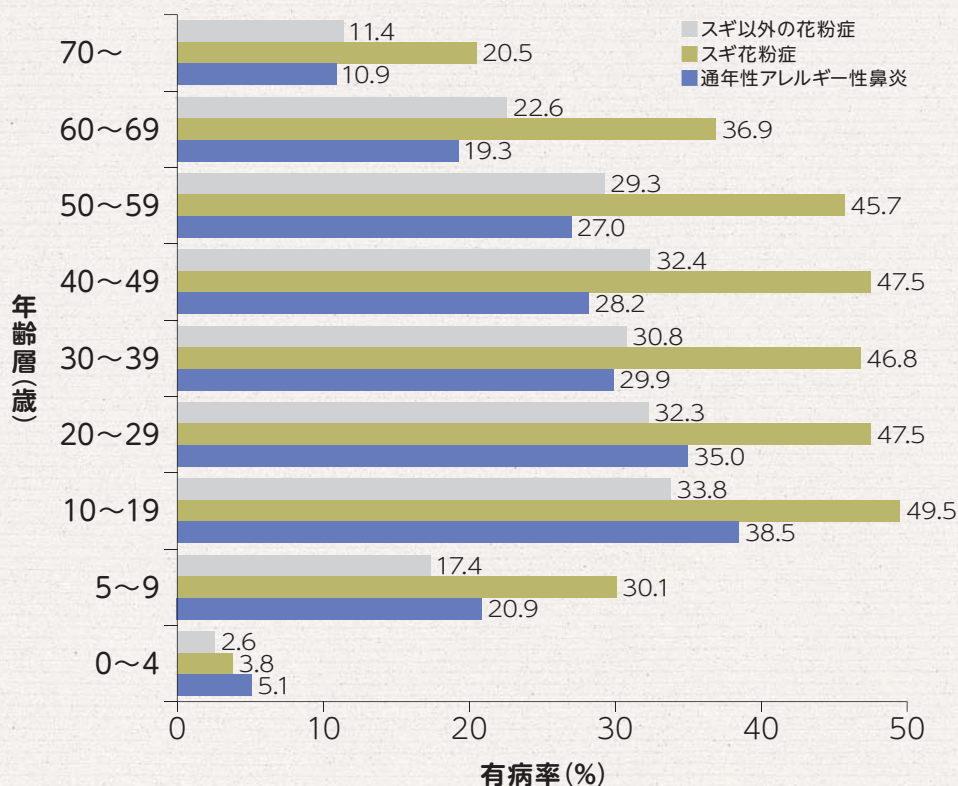
特に、通年性アレルギー性鼻炎については、10代～20代の若者に多くみられます。

アレルギー性鼻炎患者の割合



松原 篤ほか：鼻アレルギーの全国疫学調査2019(1998年、2008年との比較)：
速報 ― 耳鼻咽喉科医およびその家族を対象として―、日耳鼻 2020; 123:485-490. より

年齢層別アレルギー性鼻炎患者の割合



松原 篤ほか：鼻アレルギーの全国疫学調査2019(1998年、2008年との比較)：

速報 ― 耳鼻咽喉科医およびその家族を対象として―. 日耳鼻 2020;123:485-490. より



子どものころから
ずっと鼻炎だと、
つらそうだなあ…

鼻炎の症状は
年々重くなることがあるので、
早めの治療が大切ですよ。



症状に悩まされるだけでなく、日常生活にも悪影響を及ぼします。

アレルギー性鼻炎のつらい症状は、日々の暮らしにも支障をきたすといわれています。

若いころに発症した場合などは、日常生活への影響が長く続いていく可能性もあり、さまざまな弊害が考えられます。特に成長期などは、学業などへの影響も心配です。

アレルギー性鼻炎による未成年者への影響



勉強の支障



記憶力の低下



読書などの支障



野外生活の支障



友だち付き合いの支障



睡眠障害

また成人になると、仕事や家事への支障を感じたり、物事に集中できない、新聞や本が読みづらいといったこともあるかもしれません。さらに、アレルギー性鼻炎は、アレルギー疾患の1つである喘息の症状に影響を及ぼす可能性もあります。

アレルギー性鼻炎による成人への影響



仕事の支障



家事の支障



精神集中の不良



新聞・読書の支障



外出の支障



他人との会話・電話の支障

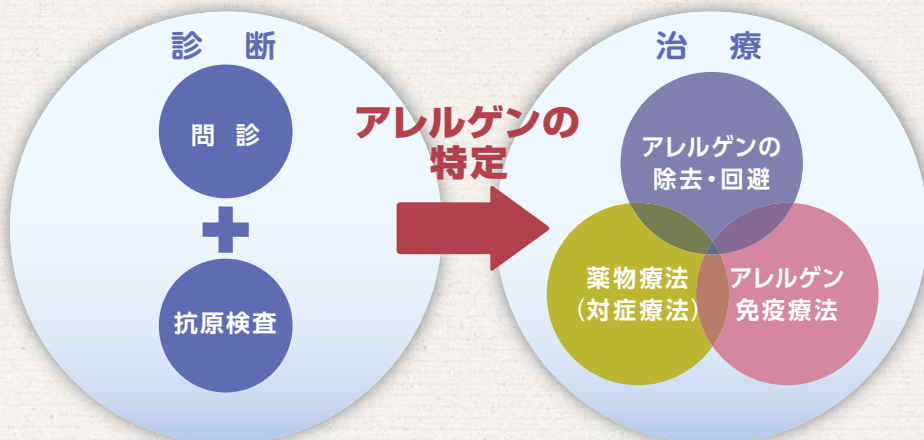
まずは、アレルギーの原因をつきとめることが大切です。

治療を始める前に、医師の問診と抗原検査により、原因を特定することが大切です。

問診では、症状の出る時期やその程度、他のアレルギーの病気はあるかなどを確認し、アレルギー性鼻炎か、その他の疾患かを判断します。さらに、「血清抗体検査」または「皮膚反応テスト」のいずれかの抗原検査でアレルゲンを特定します。

また、アレルギー性鼻炎は、「薬物療法(対症療法)」と「アレルゲン免疫療法」に加えて、「原因となるアレルゲンの除去・回避」を組み合わせながら治療を行います。

アレルギー性鼻炎の治療



血清抗体検査

血液を採取して、抗体の量を調べる検査です。

検査方法

- ① 血液を採取します。
- ② 採取した血液を、原因と考えられるアレルゲンと反応させます。
- ③ 反応の強さから、アレルゲンを判定します。

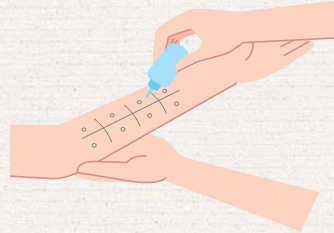


皮膚反応テスト

アレルゲンと考えられるエキスを皮膚内に少量入れ、皮膚の様子から判断する検査です。

検査方法

- ① 皮膚の表面を針などで小さくひっかきます。
- ② 考えられるアレルゲンのエキスをたらしめます※。
- ③ 腫れや赤くなる様子などから、アレルゲンを判定します。



※ エキスを注射する場合もあります。



自分に合った治療法を
選ぶためには、
原因となるアレルゲンを
特定しておくことが大事です。

くしゃみ・鼻水・鼻づまりの 症状をおさえる治療と アレルゲンに体をならして症状を おさえる根本的な方法があります。

アレルギー性鼻炎には、主に2つの治療法があります。

くしゃみ、鼻水、鼻づまりといった症状をやわらげたりおさえたりする薬物療法(対症療法)と、アレルギーそのものを治療することで原因物質(アレルゲン)に対しての体質改善が期待できるアレルゲン免疫療法(根本治療)です。また、アレルゲンを日ごろから除去したり、回避することも根本的な体質改善に有効です。鼻から入るアレルゲンの量を少なくすることは、治療の第一歩となります。

column

アレルギーの原因物質(アレルゲン)を 吸い込まないために。

鼻にアレルゲンが入らなければアレルギー反応はおきず、当然、アレルギー性鼻炎の症状もあらわれません。

室内・寝具の掃除、ペットの室内飼育の回避、花粉対策などを行うと、とても効果的です。



マスク＆ゴーグル



ペットの屋外飼育



室内清掃

薬物療法

くしゃみ、鼻水、鼻づまりといった症状を、薬を使ってやわらげたりおさえたりします。

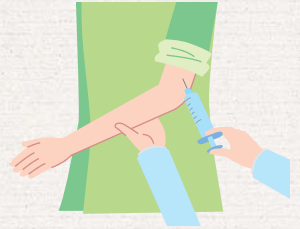


- アレルギーの原因(アレルゲン)を問わずに治療できます。
- 症状のある部位(鼻や眼)に合わせて薬が選択できます。
- 効き目が早くあらわれます。

アレルゲン免疫療法

アレルギーの原因であるアレルゲンを少量から投与することで、体をアレルゲンに慣らし、長期にわたって症状をおさえたり、症状をやわらげたりできます。

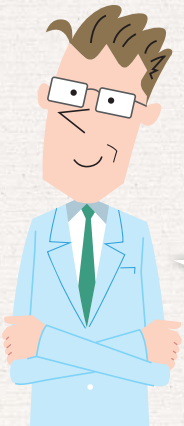
- アレルギーの原因であるアレルゲンのエキスをを用いて治療を行います。
- 「皮下免疫療法」と「舌下免疫療法」の2種類があります。
- 根本的な体質改善が期待できます。
- 現在は、ダニアレルギー性鼻炎、スギ花粉症などに対して行われます。



皮下免疫療法



舌下免疫療法



それぞれの治療法の
ポイントをよく理解し、
自分にはどんな治療法がよいか、
医師と相談しましょう。

～アレルギー性鼻炎の心得～

良好なアレルギー性鼻炎治療を進めるための
大切なポイントです！

「鼻炎かな？」と思ったら…

- 放置せず、まずは**医師に相談**しましょう。
- 検査で原因となる**アレルゲン**を**特定**しましょう。
- 医師と相談しながら、**自分に合った治療法**を
みつけましょう。

アレルギー性鼻炎は、日常生活や他のアレルギー疾患に影響を及ぼす
可能性があるため、治療をすることがとても大切です。
気軽に医師にご相談ください。

連絡先(病医院・薬局名)



鳥居薬品株式会社

東京都中央区日本橋本町3-4-1