

アレルギー性鼻炎ってどんな病気？

かぜをひいているわけでもないのに突然のくしゃみや鼻づまり、鼻水もとまらない…近年、アレルギー性鼻炎にかかる人の数は増加しています。この病気は、気密性の高い住居環境によるハウスダストの増加、花粉の飛散量の増加、大気汚染、ダニ、花粉やカビ、ペットの毛などの物質（アレルゲン）が、鼻粘膜に侵入し過敏反応（アレルギー反応）を起こす鼻の粘膜の炎症です。その他の原因としてストレス、食生活の変化があげられます。

十分な睡眠を取り、過労を避け、ストレスをためないことが大切です。からだの抵抗力を高めるために、厚着や冷暖房に頼った生活を見直し、適度なスポーツを。たんぱく質や脂肪の摂り過ぎにも注意し、毎日のメニューにビタミン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習慣づけましょう。

アレルギー性鼻炎の3大症状

アレルギー性鼻炎にはさまざまな症状があり、徐々にあらわれる場合や、突然始まることもあります。くしゃみ・鼻水・鼻づまりの3つの症状が揃えば、アレルギー性鼻炎が考えられます。

●くしゃみ

鼻の中の異物を外へ出すためのからだの反応です。くしゃみが立て続けに出る場合、鼻水や鼻づまりを伴い、熱やだるさがなければ、アレルギー性鼻炎の可能性がります。



●鼻水

水のようにさらさらした鼻水がほとんどです。粘り気や色のついた鼻水の場合は、ほかの原因も考えてみましょう。

●鼻づまり

鼻の粘膜が腫れて空気の通り道を狭めている状態です。かぜでもないのに鼻がつまる場合は、アレルギー性鼻炎を疑いましょう。



●かぜとの見分け方

鼻のアレルギーとかぜの症状にはちがいがります。アレルギーによるものか判断できないときは医師に相談しましょう。

アレルギー性鼻炎		ウィルスによる鼻かぜ
一般的に発熱はない	発熱	発熱を伴うことが多い
朝方、就寝時に悪化傾向	症状	一日中いつでも
水様性の鼻水が激しく出る	鼻水	粘液性の鼻水