

# び え ん 鼻 炎 について

## ～秋冬に気をつけたい鼻炎～



監修 千葉県医師会監事 寺田 俊昌 医師

なんだか鼻水が出ていて鼻の調子が悪いな…、かぜをひいた後に鼻症状だけがぜんぜんおらないよ…、など、これからの季節は、鼻の不調に悩まされることもあるかと思ます。

今号では、秋から冬にかけて多くなる「鼻炎」について学びましょう。

## そもそも鼻炎ってなに？



鼻の粘膜に炎症が起こり、腫れてしまった状態のことです。

## 鼻炎の症状は、 人に備わっている防御反応！

粘膜が腫れることで、鼻づまり・鼻水・くしゃみ・ニオイがわかりづらい、というような症状が起こります。

中でも、くしゃみ・鼻水・鼻づまりは人間が体に異物を入れないようにするために備わっている「防御反応」なのです。



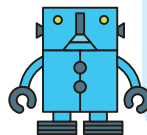
## 鼻症状の原因は？

鼻症状の原因は、「人間が自分の体にとって異物と判断した物質」すべてです。

その異物と判断される原因物質は、人によってそれぞれ違います。

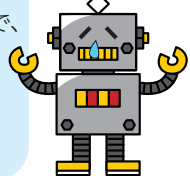
異物…体内に入ったときに、体の組織になじまないもの

ボクは  
何でもないよ



じゃあ、  
これからの季節で、  
鼻炎になる  
原因物質って  
どんなものか  
あるのかな？

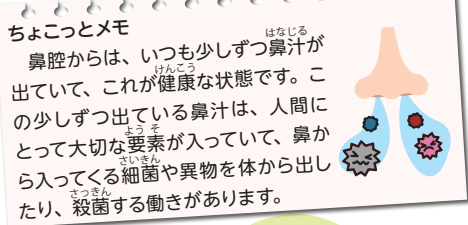
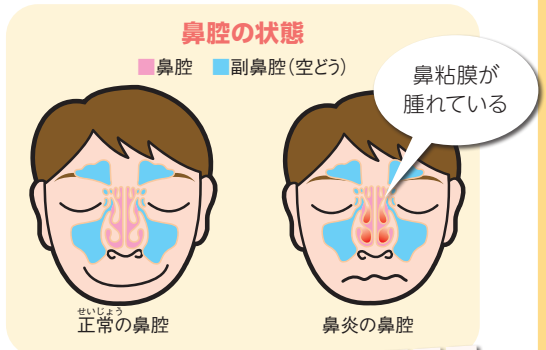
ボクは  
鼻水出るよ



これからの季節で鼻炎になる原因物質をみてみましょう！



鼻腔にある  
鼻粘膜は、  
とっても大切な  
働きがあるんだ  
ピッ



自分の体を守るための  
「防御反応」だけど、  
結果として鼻炎にさせて  
しまうことになるピッ…



# 鼻炎の主な原因



大きく分けると「アレルギー」と「アレルギー以外」に分かれるんだって

## 原因その①

### アレルギーによる鼻炎

#### アレルギーの原因となるもの

##### ■ 季節性：限られた時期だけ

##### ● 植物の花粉

秋の始まりからは、ブタクサ属・ヨモギ属・アサ科のカナムグラなど



##### ■ 通年性：一年中

##### ● 動物の毛やフケ、虫の死骸やフンなど

##### ● 部屋の環境（ホコリ・チリなど）

- ・ 空気が乾燥する季節は、室内のホコリやカビ・ダニの死骸などが舞いやすくなる。
- ・ 夏に繁殖したダニの死骸やフンは、秋に多くなる。

※ 特に温風が吹き出てくる暖房器具は、使っていない期間にたまってしまったホコリやダニ、カビなどが温風と一緒に吹き出されるので、注意が必要！



「普通なら害は無い」ものに対して反応してしまうアレルギーは、体が「敵だ!」と思ってしまう、体の勘違いなのです。

それは個人の体質によって違うため、アレルギーを起こす人と起こさない人がいるのです。



## 原因その②

### アレルギー以外の鼻炎

#### ■ ウイルス・細菌によるもの（急性ウイルス性鼻炎）

##### ● かぜやインフルエンザなどの感染症

##### ● 寒暖差によるもの

##### 寒暖差アレルギー

（医学的な呼び名は「血管運動性鼻炎」）

- ・ 「アレルギー」と呼ばれていますがアレルギーではなく、温度変化によって起こる鼻炎。
- ・ 暖かい室内から冷たい空気の屋外に出たり、お風呂からあがったとき、寝床から起きたときなどに起こりやすい。



##### ● 鼻炎が長引いたもの（慢性鼻炎）

長引く鼻づまりが主な症状

##### ● 薬の使いすぎによるもの（薬剤性鼻炎）

薬を使いすぎるとかえって血管がはれてしまう。主な症状は鼻づまり。

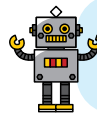


寒暖差アレルギーは、自律神経とも関係があるとされています。

鼻粘膜の血管を広げたり縮めたりするのは、自律神経によってコントロールされているため、寒暖差の刺激で自律神経が乱れると症状が出るのです。



## 秋冬の鼻炎で気をつけること!



花粉って秋も飛ぶんだね…。  
寒暖差アレルギー? ?  
初めて知ったよ…。

### アレルギー性鼻炎

アレルギー物質をさける!

- ★ 室内を加湿し、掃除を徹底!
- ★ 暖房機の掃除は念入りに!
- ★ 外に出るときは、マスク、メガネなどで花粉対策を!



### 急性ウイルス性鼻炎

感染症にかかりにくい生活習慣を♪

- ★ 十分な睡眠・3食きちんと食べる・運動・手洗いなど、基本的な習慣を続ける!



### 寒暖差アレルギー

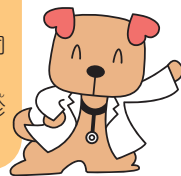
体を感じる温度差をできるだけ小さくして、自律神経を整えて♪

- ★ マスクで冷たい空気をシャットアウト! 首・手首・足首などを温めるのも効果的



大切なのは、鼻症状の原因をきちんと明らかにして、その原因に合った治療をすることです。

検査してみると、「かぜとアレルギーを併発（同時に起こる）していた」という事例もあります。鼻の具合が悪くなったら、早めに耳鼻科を受診して、鼻炎がひどくならないようにしましょう。



かぜをひいた後、濃い鼻汁が出る場合は、副鼻腔炎\*の可能性があるので、早めに耳鼻科を受診するピッ!

\* ちくのう症とも呼ばれ、副鼻腔に炎症が起る病気のことです。