

こどものアレルギー性鼻炎

“小さい子どもたちには常にある程度の鼻水や鼻づまりがある”、多くのご両親がお子さんの長引く鼻水・鼻づまりに対してこう思われているようです。ただし最近では、アレルギー性鼻炎の患者さんが低年齢化し、1歳代で診断されるケースもめずらしくありません。

アレルギー性鼻炎は子ども達の他のアトピー性疾患（アトピー性皮膚炎、気管支喘息）に比べて症状が軽いことが多いため、ご両親が気づいていなかったり、「このくらいなら…」と受診せず様子をみていることも少なくありません。

アレルギー性鼻炎の場合、喘息やアトピー性皮膚炎のように成長とともに自然によくなることは少なく、炎症を起こした粘膜を放置しておくことで日常生活に影響する以外にも、中耳炎や副鼻腔炎などを繰り返し起こしてしまいます。アトピー性皮膚炎の子にとびひや水いぼなどの新たな皮膚トラブルが起こりやすいのと同じです。皮膚も鼻の粘膜も、常にできるだけよい状態を維持することが大切です。

くしゃみ、鼻水、鼻づまり以外に多い症状～こんな症状に注意しましょう

- | | |
|---------------|-----------------|
| ① 口をあけて呼吸している | ② いびきをかくことが多い |
| ③ 突然むせることがある | ④ よく鼻をいじる（掻く） |
| ⑤ 鼻血をよく出す | ⑥ 目の下にクマができています |

アレルギー性鼻炎の検査

鼻の粘膜の状態や症状の経過から、アレルギー性鼻炎が疑わしい場合には、鼻汁や血液から、アレルギーの有無、原因を調べます。アレルギー学会が作成しているガイドラインでは2種類の検査が陽性の場合に、診断が確定するとしています。

当院でも鼻汁の検査、血液検査の両方が可能です。

どんな治療をするの？

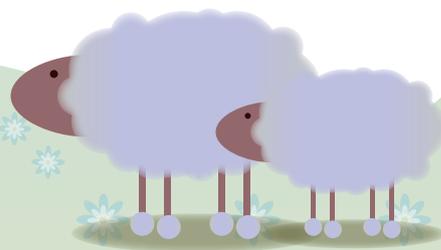
程度や年齢により治療方法は少しずつ違います。

- ① 抗アレルギー剤内服 ② 点鼻薬

が主流ですが、鼻づまりには“鼻うがい”も効果があります。

鼻うがいは暴れてしまったり、子ども用の道具は限られているため、おうちで行なうことは困難なようです。当院では生理食塩水というしみないミストでお鼻を洗ってから、やわらかくなった鼻水を吸引しています。もちろん効果は一時的ですが、硬い鼻水がとれると、おうちでの鼻吸いが少しやりやすくなります。

>> 裏面へ



薬はずっと必要なの？

お薬の種類を問わず、お子さんに長期間お薬を使うことは抵抗があることでしょう。

アレルギー性鼻炎の治療の目的は、

- ① 症状がほとんどない状態を維持し、日常生活に支障をきたさないようにする。
- ② 薬をあまり必要としない状態にする。
- ③ 急に症状が出る機会を減らす。

ことにあります。必要な時期に十分な治療を行ない、また日常生活でアレルゲンを可能な限り避けることにより、薬を使う機会を減らすことが可能です。少し良くなった時点で、自身の判断でお薬を中断しないことが重要です。

日常生活での注意点は？

こどものアレルギー性鼻炎の原因のほとんどが、ハウスダストやダニです。これらのアレルゲンをしっかり除去することはお薬を飲むより大切です。

具体的には、

- 1 掃除機をしっかりとかけましょう（機種によっては少し時間をかける）。
- 2 カーペット、敷物のソファー、畳を極力避けましょう。
- 3 布団は干したら掃除機をかけましょう。最近は布団用ノズルなどの便利グッズがあります。また、防ダニカバーやシーツなどを上手に使うと多少お手入れが楽になります。
- 4 室内の観葉植物もカビの原因になります。ホコリ、カビ対策としては、お部屋の飾り（ぬいぐるみ、絵画、クッションなど）は少ないほうが適しています。
- 5 ペットのアレルギーがある場合、飼育をしないことが一番です。既にペットがいる場合には、寝室には入れないなどの工夫をしましょう。

アレルギーの病気は、アトピー性皮膚炎⇒アレルギー性鼻炎・気管支喘息など次々と広がっていく傾向があります。早期に発見し、アレルゲンを除去し、適切な治療を受けることが広がりを防ぐことにつながります。前述のように、こどもの鼻炎の症状は大人に比べてはっきりしないことも多いので、ご両親が注意してお子さんの症状に気づいてあげることも重要です。気になる症状がある場合には早めに医師に相談しましょう。

自由が丘メディカルプラザ 小児科
TEL : 03-5731-3565
<http://www.jiyugaokamp.com/s>

