

長引く くしゃみ・鼻みず・鼻づまり

子どものアレルギー性鼻炎

くしゃみ・鼻みず・鼻づまりが長引く場合、アレルギー性鼻炎かもしれません。おとなに比べると子どものアレルギー性鼻炎は少ないですが、4人に1人ほどと言われています。1歳未満の乳児では1%と少なく、年齢が上がるにつれて鼻炎の子は増加します。副鼻腔炎が基礎にあることもあります。

症状は、おとなのアレルギー性鼻炎と変わりませんが、年間を通して症状がある(通年性)の子が多いです。しかし、近頃は子どもにおいても特定の季節に症状がでる(季節性)のアレルギー性鼻炎(花粉症)が増えてきています。また、子どもは他のアレルギー疾患(気管支喘息、アトピー性皮膚炎など)を伴うことが多くあります。

- ★**症状**
- ①くしゃみ → 朝起きてすぐや気温の変化で連発。
 - ②はな水 → かんでもかんでも止まりません。
 - ③鼻詰まり → お乳が飲めなかったり、夜眠れなかったり大変。

- ★**主な原因抗原**；**通年性**：ダニ・ハウスダスト・ペットなど
季節性：スギ・ヒノキ・カモガヤなど
 スギは増加しています

- ★**治療**
- 環境整備と花粉回避
 - 薬物治療
 - 飲み薬：抗アレルギー剤、抗ヒスタミン剤、漢方薬など
 - 点鼻薬(スプレー)：抗アレルギー剤、局所ステロイド剤。鼻をかませた後に行います。
 - その他 減感作療法など **※治療については、かかりつけの医師と相談しましょう。**



★**家庭でできること(環境整備と花粉回避)**

環境整備

- ①週に1回ふとんを乾して掃除機をかける
- ②防ダニ仕様の二重フィルター付き掃除機を使用する。
- ③寝具の上では遊ばせない
- ④夏場は室内湿度を50%以下にする。
- ⑤家具や床などを木、皮、プラスチック材質のものにする。

花粉回避

- ①飛散の多いときは外出を控え、窓や戸を閉めておく。
- ②外出時、マスクやメガネを使う。
- ③表面が毛羽立った衣服はさけ、帰宅時は外で衣服をはたいて室内へ入る。
- ④帰宅後、洗眼、うがいをし、鼻をかむ。出来ればシャワーを使用する。

子どものアレルギー性鼻炎は自然に治ることもありますが、長く付き合わなければならない病気です。できることをしっかりやり根気よく治療しましょう。