

監修 国立研究開発法人 国立成育医療研究センター
アレルギーセンター長 大矢 幸弘

人ごとじゃない!? アレルギー性疾患

アレルギー性疾患は 増加傾向
アレルギー性疾患には、気管支ぜんそく、アレルギー性鼻炎・結膜炎（花粉症を含む）、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。日本人の2人に1人は何らかのアレルギーに悩んでいるとされ、環境やライフスタイルの変化によって患者数は増加傾向にあります。かつては子どもの頃にかかるケースが多く見られましたが、大人になってから新たに発症するケースも増えています。

私たちのからだには、細菌やウイルス、その他の異物から身を守るための「免疫」というしくみがあります。免疫が過剰に働いて、くしゃみや発疹、呼吸困難などの症状を起こしてしまう状態が「アレルギー」です。アレルギーの原因や症状は人によってさまざま、身の回りのあらゆるものが原因となる可能性があります。ハウスダストや花粉など、特に**身近なアレルギー（アレルギーの原因物質）**に対しては、普段から対策しておくことも大切です。

4つの身近なアレルギー

身近なアレルギー に対策を

4 花粉



春はスギやヒノキ、秋はブタクサ、ヨモギ、カナムグラなど。

主なアレルギー症状は？
くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目の充血やかゆみ、皮膚のかゆみ、頭痛やだるさなど

気をつけることは？
花粉症を悪化させないためには「花粉を体内に入れない」ことが重要です。右ページ下段の記事を参考に、普段から身を守る対策を行いましょう。

3 ペット




猫や犬、ハムスター、ウサギなどの動物のだ液、フケ、抜け毛、フンなど。

主なアレルギー症状は？
くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目の充血やかゆみ、皮膚の炎症やかゆみ、じんましん、呼吸の違和感（ぜん鳴）や激しいせきなど

気をつけることは？
動物のアレルゲンは掃除だけでは取りのぞくことが難しいため、アレルギー症状が出てしまう場合は飼わないか、屋外で飼育して毛を家の中に持ち込まないようにしましょう。

2 食品



そば、卵、牛乳、魚卵、カニ・エビなどの甲殻類、小麦、大豆など。

主なアレルギー症状は？
皮膚のかゆみ・むくみ、じんましん、目の充血やかゆみ、まぶたの腫れ、くしゃみ、せき、呼吸の違和感（ぜん鳴）、吐き気や嘔吐、腹痛など

気をつけることは？
食物アレルギーでこわいのは「アナフィラキシーショック」。複数のアレルギー症状とともに血圧低下や意識障害などを起こし命の危険を伴う可能性があります。救急車などで急いで病院に行きましょう。

1 ハウスダスト



目に見えない小さなホコリ。ダニの死がいやフン、黄砂などの砂ぼこり、カビや細菌など。

主なアレルギー症状は？
くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目の充血やかゆみ、皮膚の炎症やかゆみ、呼吸の違和感（ぜん鳴）や激しいせきなど

気をつけることは？
ダニやカビはホコリと湿気を好みます。こまめな掃除や換気を行いましょう。下の記事を参考に、普段からしっかりと対策を行うことが大切です。

春の花粉症シーズンはもうすぐそこ!

抗アレルギー成分の入った内服薬などを花粉の飛散する1~2週間前に使用しておくことで症状をやわらげることができます。花粉症の薬はジェネリック医薬品の種類も多いので、まずは医師に相談してみましょう。また、最近では医療用と同じ成分を含む効果の高い薬が薬局・ドラッグストアなどで市販されていますので症状の軽い方などにはおすすめです。

市販薬を買うとき・使うときの注意

- 購入の際は薬剤師に相談しましょう。症状や体質、ライフスタイルにあった薬を選んでもらえます。
- 各医薬品の添付文書や注意事項をよく読み、用法・用量を守って使用してください。
- 花粉症の薬とカゼ薬の併用は避けましょう。薬剤師に相談を。
- 症状が重い、改善しないなどの場合は医療機関を受診してください。


花粉飛散情報は日本気象協会のHPから確認できます。 <https://tenki.jp/pollen/>

花粉の飛散情報をチェック!

普段からできる アレルゲン対策


アレルギー症状を防ぐには、身の回りのアレルゲンを取りのぞくこと、増やさないことが何よりも大切です。目に見えないハウスダストや花粉に対しては普段から意識的に対策をして、ご自身やご家族の身を守るようにしましょう。

花粉対策のポイント



- 花粉の侵入を防ぐメガネやマスクを着用する
- 花粉のシーズン中は布団や洗濯物は室内干しか乾燥機を利用する
- 外出先から家に入る前に花粉を払い落とす
- 帰宅後はすぐにシャワーを浴びたり、鼻うがいをする
- 空気清浄機を利用するか、外気の取り入れ口に花粉をブロックするフィルター付きの換気扇を取り付ける

ハウスダスト対策のポイント



- 室内の風通しを良くして、換気をまめに行う
- 観葉植物や水槽を置かない
- 掃除機を使って掃除をしたり、床はふき掃除をする
- 布団カバー、シーツを洗濯し、押入れの風通しを良くする
- ダニを通さない高密度織りの布団カバーやシーツを活用する