

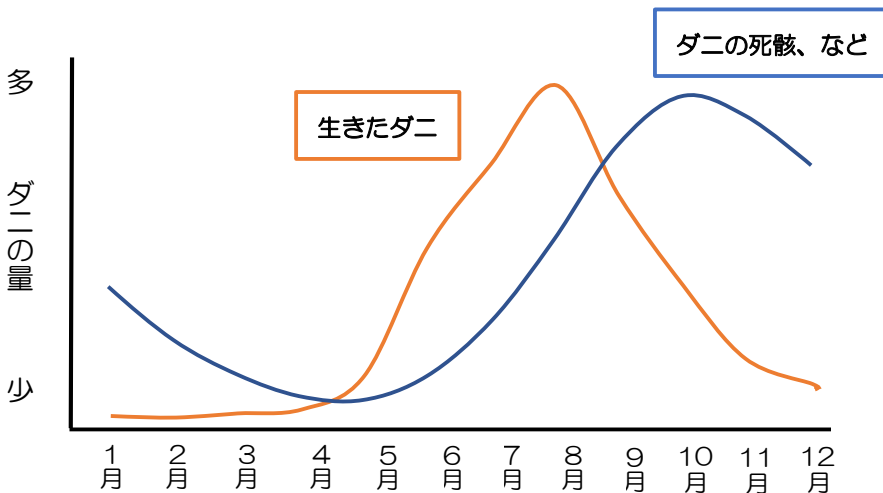
秋の鼻水や目のかゆみ

～ 秋の花粉？それとも、ダニ？ ～

今年の秋は、子ども達の生活も、オンライン授業や分散登校など例年とは異なる環境の中でお過ごしのことと思います。

しかし、自然の営みは“いつも通り”やってきます。春の終わりからはじまったカモガヤ、オオアワガエリなどに加えて、夏ころからブタクサ、ヨモギなどが飛散し始め、11月初旬まで続きます。これらのイネ科、キク科の植物は川の土手に多く見られるので、そういった場所での活動をされる時は症状が出やすいでしょう。

一方、暖かい季節に発生し、夏にピークを迎えたダニは、秋から冬にかけて徐々に死んでゆき、10月ころをピークに死がいやフンが増えます。そのため、ダニそのものは通年存在しますが、夏から秋冬にかけて特にアレルギー症状が出やすい季節になります。



秋の花粉やダニも、スギ花粉症と同様に、アレルギー性鼻炎（鼻みず、鼻づまり）、アレルギー性結膜炎（目の充血、かゆみ）、喘息症状、そして皮膚の不調を引き起こします。特に、ダニは気管支喘息患者さんの9割に陽性と報告されており、咳や息苦しさが出ないかに注意してゆく必要があります。

これらアレルギー症状に対する治療は、従来どおり、抗ヒスタミン薬の内服、点鼻、点眼を柱に、特に症状の強い時にはステロイドを使用することもあります。抗ヒスタミン薬はいろいろな種類がありますが、その方によってよく効くもの、あまり効果のないものなどがさまざまです。もしあまり効果がないようなら、種類を変更するか、違うタイプのを複数組み合わせることもあります。

これらの対症療法の一方で、現在、ダニやスギには、体質そのものの改善（根治）を目指す「舌下免疫療法」が行われています。特に最近では、お子さまをはじめ、親子で開始されるご家族も増えてまいりました。

「舌下免疫療法」は、アレルギー性鼻炎に対する治療法で、舌の下にラムネ状のタブレットを置いて溶けるのを待つという習慣を毎日続けることで、8割前後の方に効果があることがわかっています。慣れてくると忘れがちになりますが、家族で取り組むことで、お互いにお声かけしながら続けやすくなるようです。振り返ると、一緒に頑張ってたね、という親子の思い出のひとつにもなることと思います。

最初のうちは、のどや耳のかゆみなどの副反応が起きることがありますが、1か月程度でそういった症状はほぼなくなり、あとは淡々と継続するのみです。3年間継続した場合に、その後の5年間は効果が持続したと報告されています。残念ながら、秋の花粉や動物（犬、猫など）に対しての治療は確立されていませんが、スギとダニの舌下免疫療法を同時に行うこともできます（いずれも保険適応）。ダニアレルギー症状を抑えコント

ロールすることができたら、将来のお子さまのさまざまな活動（勉強、スポーツなど何でも）の支障になりかねない不快な症状を減らすことにつながるので、ご家族からお子さまへの最高のプレゼントになることでしょう。

また、秋から冬にかけては、**気管支喘息**や**アトピー性皮膚炎**の方にとっても敏感な季節ですが、ダニ舌下免疫療法が奏功してくるとこれらの病態にも良い影響が出てくるということが期待され、まだ明確なエビデンスは提示されていませんが、特に気管支喘息では、診療上で多くの担当医師が患者さんの効果を実感しているという声があがっています。

最後に、根本的な対策として、環境中のダニを排除する工夫について、**鼻アレルギー診療ガイドライン**からのご案内（一部抜粋）をご参考にしてください。

- ① 掃除機がけは、吸引部をゆっくりと動かし、1畳あたり30秒以上の時間をかけ、週に2回以上行う。
- ② 布張りのソファ、カーペット、畳はできるだけやめる。
- ③ ベッドのマット、ふとん、枕にダニを通さないカバーをかける。
- ④ ふとんは週に2回以上干す。困難な時は室内干しやふとん乾燥機で、ふとんの湿気を減らす。週に1回以上、掃除機をかける。
- ⑤ 部屋の湿度を50%、室温を20～25℃に保つよう努力する。
- ⑥ フローリング等のホコリの立ちやすい場所は、拭き掃除の後に掃除機をかける。
- ⑦ シーツ、ふとんカバーは週に1回以上洗濯する。

日本の四季がより快適に過ごせますように、お困りの際にはお気軽にご相談ください。