

発行:医療法人社団 神鋼会 神鋼病院  
〒651-0072 神戸市中央区臨浜町1丁目4-47 電話:078-261-6711(代表) FAX:078-261-6726  
発行責任者:病院長 山本正之 編集責任者:神鋼病院広報委員会 委員長 山神和彦

## アレルギー性鼻炎について

### なぜアレルギー性鼻炎は起こるのでしょうか？

アレルギー性鼻炎は異物から自分の体を守る反応（免疫反応）が過剰な場合におこります。

花粉症は季節性アレルギー性鼻炎で、スギ花粉が異物（アレルギー）となっておこりますし、ハウスダスト・ダニなどが原因の通年性アレルギー性鼻炎の場合は一年中症状が続きます。



### どんな症状が起こるの？

くしゃみ、鼻みず、鼻づまりが主な症状です。ただし、風邪と間違いやすいので次のポイントで見分けましょう。

とくに、お子さんの場合は見分けにくく、鼻を良くさわることで、鼻血を繰り返すこともあります。また、アトピー性皮膚炎や気管支喘息のある人は、アレルギー性鼻炎にもなりやすいです。

#### アレルギー性鼻炎の特徴

1. 2～3週間以上、症状が続く
2. 発熱はない
3. 透明で水っぽい鼻汁が出る
4. くしゃみが続けて出る
5. 鼻づまりがひどい

### どんな検査がありますか？

#### 1. 鼻汁好酸球検査

鼻みずを採取してその中に好酸球という血液成分がふくまれているかを確認します。もし、その検査で陽性であれば、アレルギー性鼻炎と診断されます。

#### 2. RAST

血液を採取して、血中のIgE抗体を測定する検査（RAST）を行うと、スギ花粉やハウスダストなど、何に対してのアレルギーがあるか、またその程度がわかります。また、季節性アレルギー性鼻炎の場合、どの時期に症状が起こるかを予測することができます。（例 春：スギ花粉症、夏：カモガヤ花粉）

#### 3. 副鼻腔CT・鼻腔ファイバースコープ

副鼻腔は鼻腔のまわりにある骨内に作られた空洞です。アレルギー性鼻炎になると、この空洞のなかに膿がたまりやすくなります（慢性副鼻腔炎）。このような検査を行って、鼻・副鼻腔の評価を行う必要があります。



Atsuhiko Uranagase  
耳鼻咽喉科 科長

PROFILE

うらながせ あつひろ  
浦長瀬 昌宏

日本耳鼻咽喉科学会専門医  
身体障害判定医師  
補聴器適合判定医師





## どうすれば防げるの？

できるだけ、アレルギーの原因物質に接触しないようにすることが必要です。以下の方法を行えば、症状が軽くなります。

### ハウスダスト・ダニ

#### point 1

アレルギーの原因となるハウスダスト（埃）がたまらないよう、まめに掃除をしましょう。じゅうたんや畳の床は、ダニの温床にもなりやすく、アレルギー性鼻炎の原因になりますので、できればフローリングが理想的です。



#### point 2

室内の空気が乾燥すると、鼻の粘膜を刺激し、アレルギー性鼻炎の原因になります。鼻の粘膜には適度な湿り気が必要なのです。最近の住宅は機密性が高いためか、部屋の空気が乾燥しがちです。加湿器を入れるなどして、部屋が乾燥しないように気をつけてください。

### 花粉(スギ・ヒノキ)



#### point 1

晴れた日の昼頃に多く飛散するため、その時刻には外に出ないようにしましょう

#### point 3

外に出る時はマスクをするようにしましょう



#### point 2

表面がさらっとした生地を着て、できるだけ花粉を家の中に持ちこまないようにしましょう

#### point 4

帰宅後に手や顔を洗うようにしましょう



## どのように治療すればいいの？

アレルギー性鼻炎の治療には、大きく分けて主に薬物療法・減感作療法・手術療法 の3つの治療法があります。どの方法を選択するかは、症状や合併症などによって決まります。

### 薬物療法

もっともよく行われる、アレルギー性鼻炎の症状を改善するための治療です。

薬は病型や重症度によってかわります。同じ働きを持った薬でも、様々な種類があり、症状や副作用に合わせて組み合わせます。症状にあわせて薬をいろいろと試すことが多いため、自分に合うものが見つかるまで少し時間がかかることもあります。

医師とよく相談して、治療を行いましょう。

### ■ 治療法の選択

重症度	軽 症	中 等 症		重 症	
病 型		くしゃみ・鼻漏型	鼻 閉 型	くしゃみ・鼻漏型	鼻 閉 型
治 療	1. 第2世代抗ヒスタミン薬 2. 遊離抑制薬	1. 第2世代抗ヒスタミン薬 2. 遊離抑制薬 3. 局所ステロイド薬	1. ロイコトリエン拮抗薬 2. トロンボキサン拮抗薬 3. 局所ステロイド薬	局所ステロイド薬 + 第2世代抗ヒスタミン薬	局所ステロイド薬 + ロイコトリエン拮抗薬 または トロンボキサン拮抗薬
	1. 2. のいずれか	1. 2. 3. のいずれか 必要に応じて 1. に 2. または 3. を併用する			必要に応じて点鼻用血管収縮薬を治療開始の5～7日間に限って用いる。
				鼻閉型で鼻腔形成異常を伴う症例では手術	
特異的免疫療法					
アレルギー除去・回避					



医師とよく相談しましょう！



### 減感作療法



アレルギー（花粉・ハウスダストなど）を少しずつ量を増やしながら注射をしていき、アレルギーに対する反応を弱めていく方法です。

2～3年という長い期間、定期的な皮下注射が必要となりますが、症状が長期的に改善する可能性があります。

副作用としては、じん麻疹などの軽いものやまれにショックといった重篤なものもあります。

### 手術療法

#### ■ レーザー手術

鼻の中の粘膜をレーザーで焼灼する手術です。入院をせず外来でも行えますが、効果が1～2年であるため、手術を繰り返す必要があります。

#### ■ 後鼻神経切除術

鼻粘膜を腫脹させ鼻みずを分泌する腺を刺激する神経を焼灼する手術です。レーザー治療に比べて、症状を抑える期間が長く、合併症もほとんどないため、当院ではこの手術を主に行っています。くしゃみ鼻みずにもある程度の効果がありますが、鼻づまりの症状が強い患者さんに対してとくに大きな効果があります。





栄養室 管理栄養士  
田中 利幸

【一人分栄養量】

267kcal、たんぱく質：16、脂質13.4

アジは縄文時代の貝塚からアジの骨が出土するほど、古くから食べられている魚です。料理は出来るだけ淡泊な味に仕上げるのがアジの味を生かします。血液の流れをよくするエイコサペンタエン酸と、脳を活性化させるドコサヘキサエン酸が豊富に含まれており、動脈硬化や脳卒中、心筋梗塞の予防、血行促進で肩こりや頭痛緩和に効果を発揮します。

### 材料（2人分）

- あじ 2匹分  
(3枚におろしたもの)
- かぼちゃ 1/8個
- 赤ピーマン 1/2個
- たまねぎ 1/4個
- セロリ 1/2本
- しょうが 1かけ(10g)
- サラダ油 大さじ1
- 塩 少々
- 揚げ油 適量
- 小麦粉 適量

### 《南蛮酢》

- だしカップ カップ1/2
- 酢カップ カップ1/4
- 醤油、砂糖 各大さじ1と1/2

### 作り方

- 1 かぼちゃは種とワタを取り、半分に切ってから7～8mmの厚さに切る。
- 2 赤ピーマンは種とへたを取り、横に5mm幅に切り、たまねぎは縦に5mm幅に切る。セロリは筋を取り、斜め薄切りにする。生姜は千切りにする。
- 3 ボウルに南蛮酢の材料を合わせておく。
- 4 鍋にサラダ油を熱し、②の野菜を入れて炒め、油が全体に回ったら塩少々を加える。野菜がしんなりしてきたら③の南蛮酢を加え、煮立つ直前まで温めてボウルにあける。
- 5 フライパンに7～8mmの深さに揚げ油を入れて165℃に熱する。①のかぼちゃを入れてあげ焼きにし取り出す。
- 6 アジはそれぞれの長さを半分に切り、全面に小麦粉適量をまぶす。⑤のフライパンに入れてじっくりと色良く揚げ焼きにする。
- 7 ③のボウルに⑥を熱いうちに加えて全体を混ぜ、⑤のかぼちゃをのせそのまま1時間以上置く。
- 8 器に盛り、ちぎったセロリの葉を添える。

## 関節の痛みと向き合うために ひざ・股関節の痛みと治療について ～サプリメント・リハビリ療法・人工膝関節手術など～

- 日時：6月4日（土）13時開場 13:30～15:30
- 場所：よみうり神戸ホール（神戸市中央区栄町通1-2-10 読売神戸ビル2F）
- 定員：200名
- 申込方法：朝日カルチャーセンター健康セミナー係  
TEL：06-6222-5224

### ■ プログラム

- ・「ひざ・股関節の痛みとその治療法」～サプリメント、保存療法、手術療法～  
講師：神鋼病院整形外科 武富雅則
- ・「関節の痛みから守る リハビリ療法の紹介」  
講師：神鋼病院理学療法士 生島秀樹
- ・「質疑応答」

参加費  
無料

- お申し込み順に受講票をお送りします。
- 定員になり次第締め切ります。
- 応募された方の個人情報は、この講座以外の目的では使用いたしません。

## 神戸市中央区社会福祉協議会より 理事長感謝状を贈呈されました



ボランティア「あゆみ」  
代表 尾崎 裕さん

平成23年3月23日に神戸市中央区役所で開催された、神戸市中央区社会福祉協議会理事長感謝状贈呈式にて、当院でボランティア活動をされているボランティア「あゆみ」がその功績を称えられ、感謝状が授与されました。

### ボランティア募集中!!

ボランティアに興味がある方は、  
電話またはFAXで下記担当までご連絡をください。

電話：078-261-6711（代表） FAX：078-261-6726  
担当：国米（こくまい）、友成（ともなり）

## ■ 神鋼病院理念

地域医療に貢献し、  
信頼される病院を目指します。

## ■ 基本方針

1. 患者さんの立場にたった「あたたかい」医療を提供します。
2. 個人の尊厳と生活の質を重視した医療を実践します。
3. より良い医療を提供するために、常に学・技の研鑽に励みます。
4. 全ての領域における医療安全に最大限の注意を払います。
5. 快適で清潔な医療環境の構築に努力します。