

知っておきたい アレルギー性鼻炎

倉上 和也

山形大学医学部 耳鼻咽喉・頭頸部外科学講座

アレルギー性鼻炎ってなに？

そりゃあれでしょ

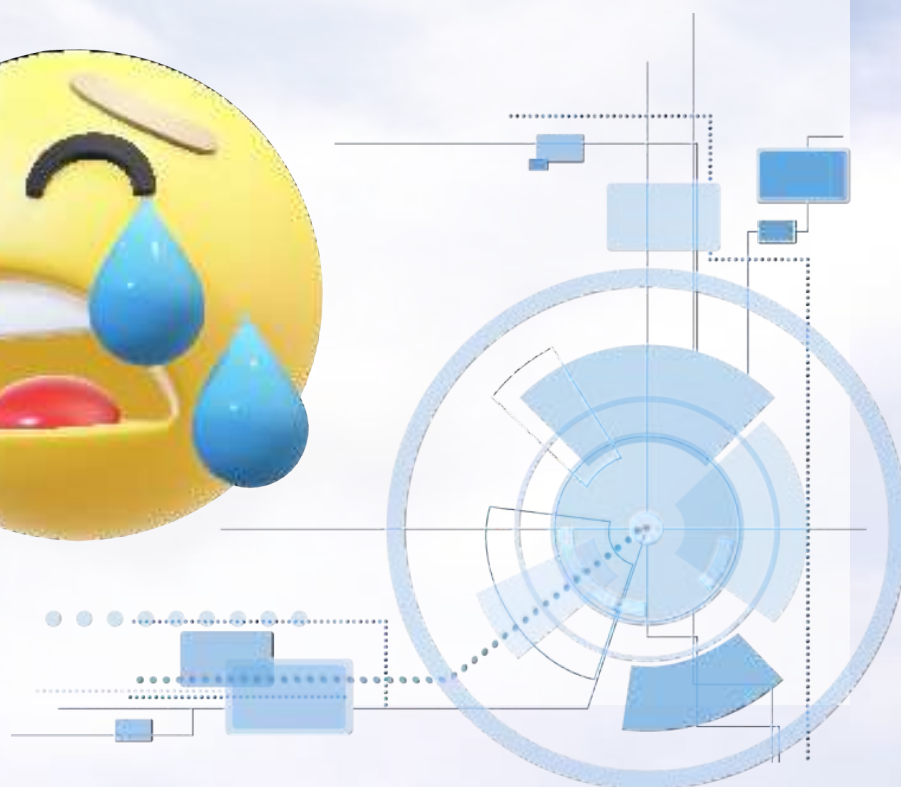
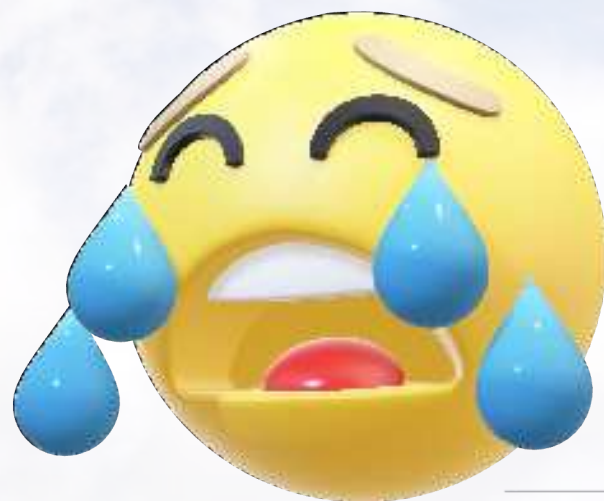
「くしゃみ・はなみず・はなづまり」のヤツ

目も痒くなるよね～

のどもイガイガするし

夜眠れなくて辛い...

仕事も手につかないよ



アレルギー性鼻炎ってなに？

Q1. 花粉症とは違うの？

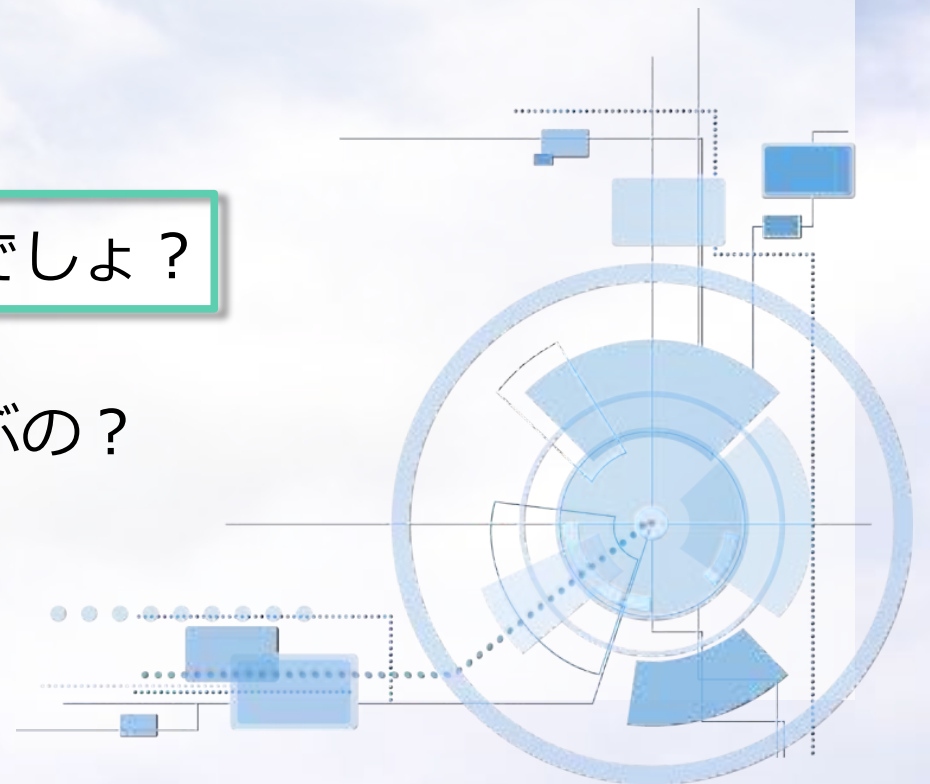
Q2. 遺伝するの？

Q3. 治るの？

Q4. 今どき珍しい病気でもないんでしょ？

Q5. 今年はスギ花粉はたくさん飛ぶの？

Q6. 良い治療法ないですか？



アレルギー性鼻炎の有病率

鼻アレルギー診療ガイドライン 2020年度版



なんと約半数が
アレルギー性鼻炎！！

ちなみに...
肥満は男性30%、女性20%
糖尿病は男性20%、女性10%
高血圧は男性60%、女性45%

もはや**国民病**です！



アレルギー性鼻炎ってなに？

Q1. 花粉症とは違うの？

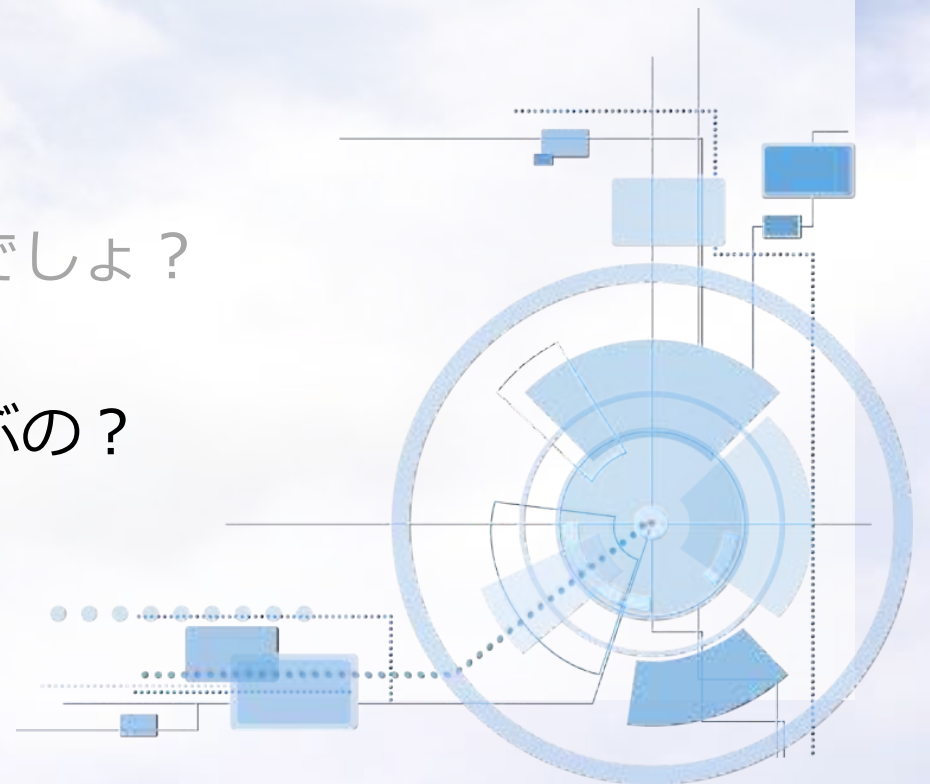
Q2. 遺伝するの？

Q3. 治るの？

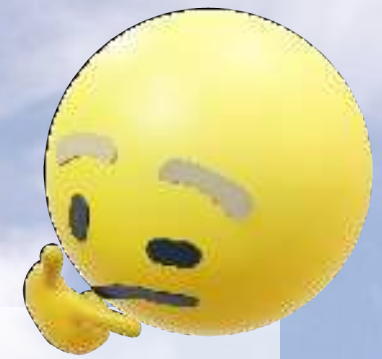
✓Q4. 今どき珍しい病気でもないんでしょ？

Q5. 今年はスギ花粉はたくさん飛ぶの？

Q6. 良い治療法ないですか？

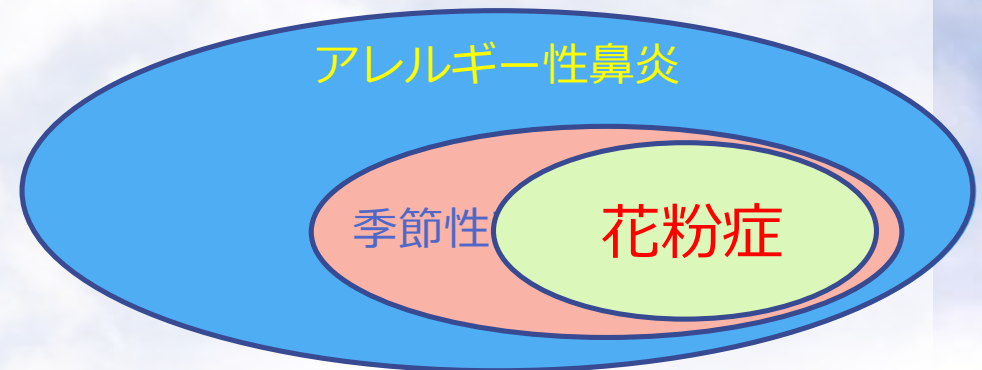


アレルギー性鼻炎と花粉症



アレルギー性鼻炎には「**通年性**」と「**季節性**」があります

季節性アレルギー性鼻炎の中で、
原因物質が花粉のものが、
花粉症です



遺伝に関しては…

純粹に遺伝するというわけではありません。

原因物質の暴露や生活環境などによるところが大きいです。

ただし、「アレルギーになりやすい体質」は一部遺伝によります。

アレルギー性鼻炎の原因物質（アレルゲン）

スギ



3月～5月上旬

ヒノキ



4月～5月中旬

イネ科

カモガヤ オオアワガエリ



5月中旬～6月

キク科

ヨモギ ブタクサ



9月～10月上旬



8月下旬～9月

クワ科

カナムグラ



9月～10月上旬

通年性

ダニ

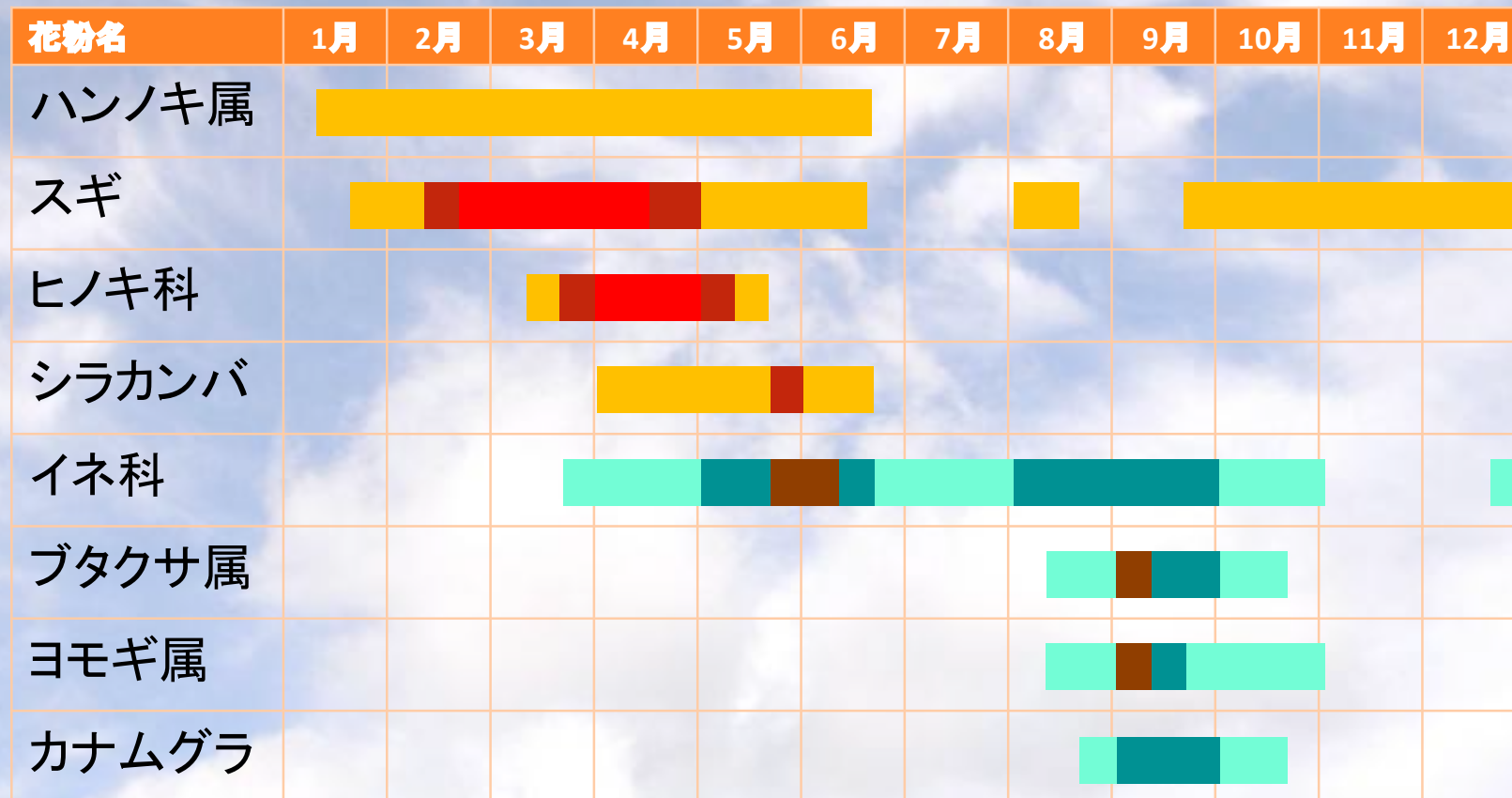


真菌



花粉飛散時期（東北地方）

鼻アレルギー診療ガイドライン 2016年度版 引用改定
2002～2011年開花時期



木本の花
飛散量情報

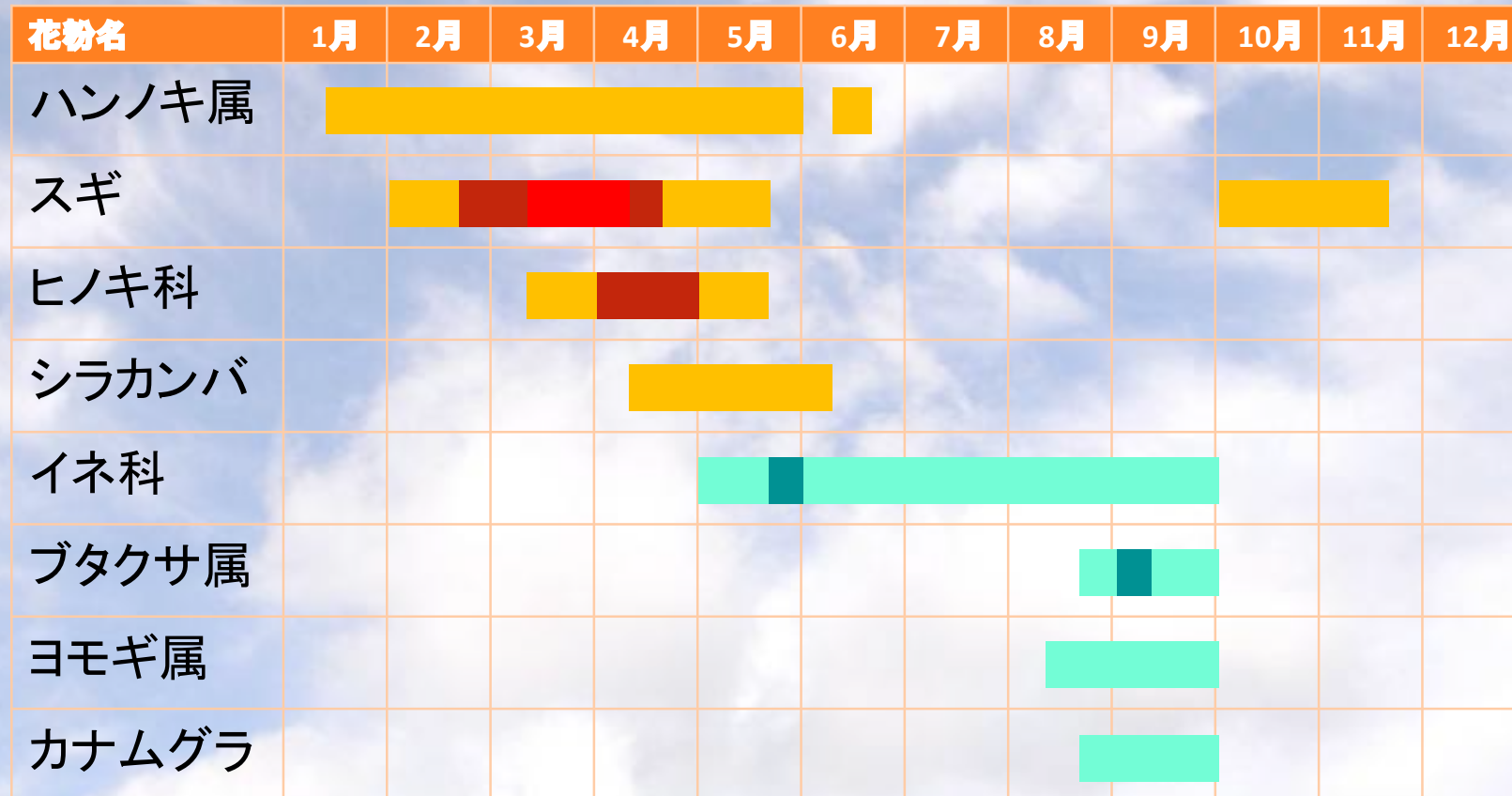
- 多 (50.1 ~ 個/cm²/日)
- やや多 (5.1 ~ 50.1 個/cm²/日)
- 少 (0.1 ~ 5.0 個/cm²/日)

草本の花
飛散量情報

- 多 (5.1 ~ 個/cm²/日)
- やや多 (1.1 ~ 5.0 個/cm²/日)
- 少 (0.05 ~ 1.0 個/cm²/日)

花粉飛散時期（東北地方）

鼻アレルギー診療ガイドライン 2020年度版 引用改定
2002～2018年開花時期



木本の花
飛散量情報

- 多い(50.1～ 個/cm²/日)
- やや多い(5.1～50.1 個/cm²/日)
- 少ない(0.1～5.0 個/cm²/日)

草本の花
飛散量情報

- 多い(5.1～ 個/cm²/日)
- やや多い(1.1～5.0 個/cm²/日)
- 少ない(0.05～1.0 個/cm²/日)

アレルギー性鼻炎ってなに？

✓Q1. 花粉症とは違うの？

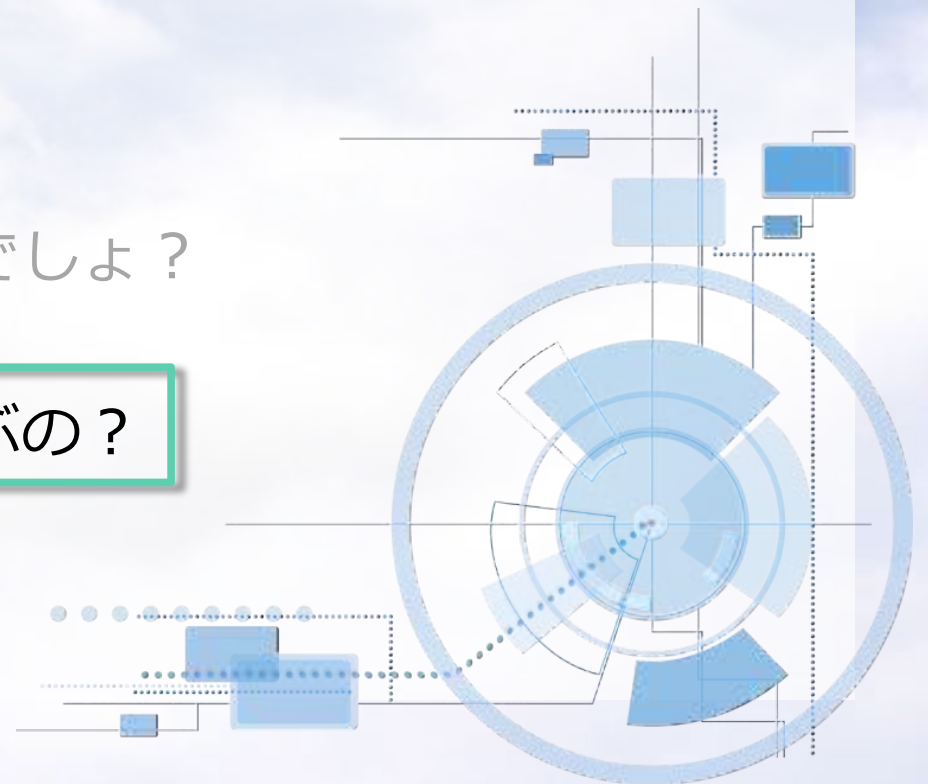
✓Q2. 遺伝するの？

Q3. 治るの？

✓Q4. 今どき珍しい病気でもないんでしょ？

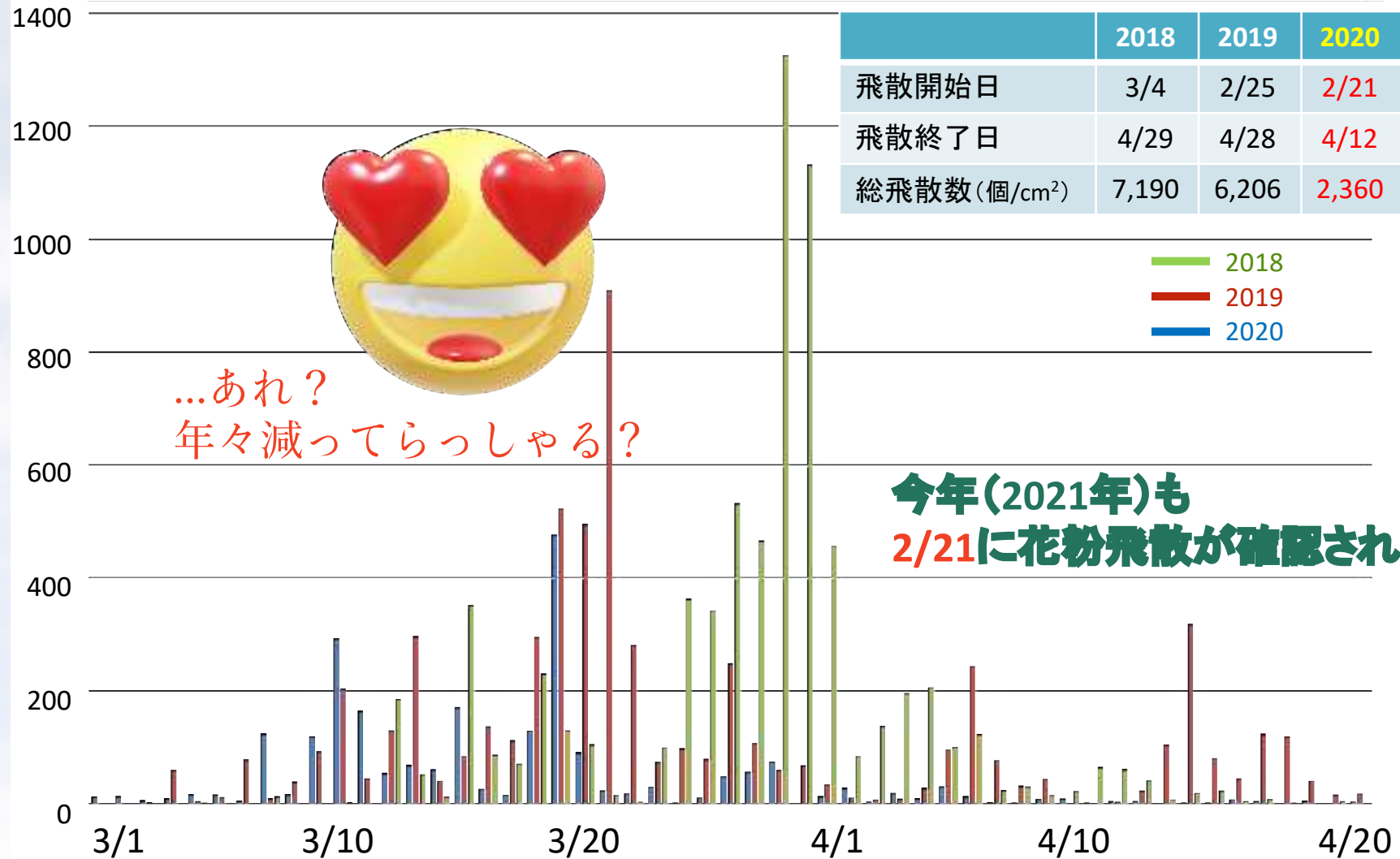
Q5. 今年はスギ花粉はたくさん飛ぶの？

Q6. 良い治療法ないですか？



山形市のスギ・ヒノキ花粉飛散数

山形大学医学部 耳鼻咽喉・頭頸部外科学講座 調べ



スギ・ヒノキ花粉飛散数

情報提供: 気象予報士、NPO花粉情報協会理事 村山 貢司 氏

飛散数が**多**くなる条件は以下の3つとされています。

- ① 前年夏の **気温が高い** 高かった!
- ② 前年夏の **日照時間が長い** 平年並
- ③ 前年夏の **降水量が少ない** 多かった



飛散数の多い年(表年)と少ない年(裏年)が交互に現れやすい。

2020年6月 ... 日照時間がかなり長かった(雄花の成長開始時期)

2020年の花粉が少なかったため雄花が着きやすい状態

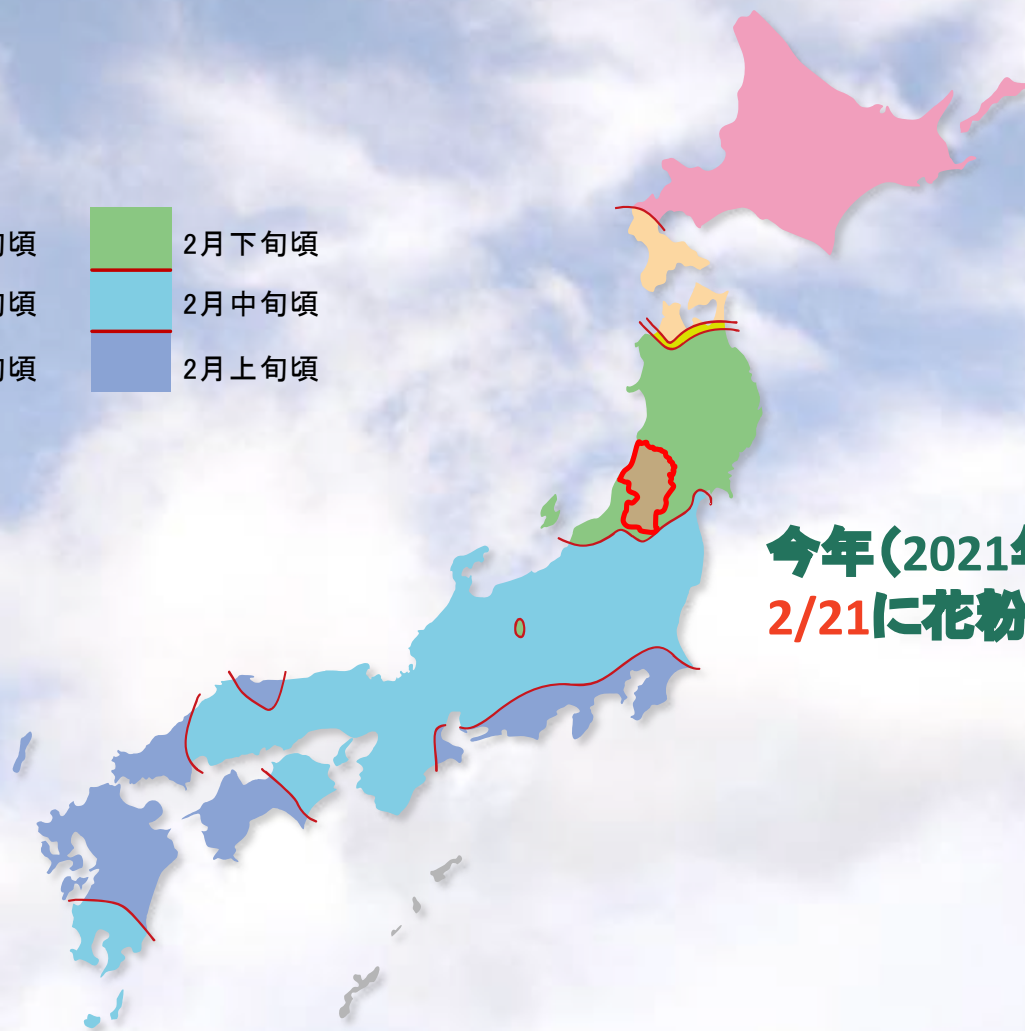
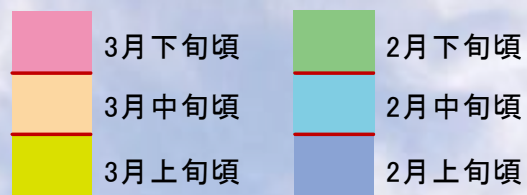
→ 2020年よりは多くなる見込み

2020年7月 ... 日照時間が短かったため雄花の成長は遅い

→ 過去10年の平均と比べると少ない見込み

2021年 スギ・ヒノキ花粉飛散開始時期予測

情報提供: 気象予報士、NPO花粉情報協会理事 村山 貢司 氏

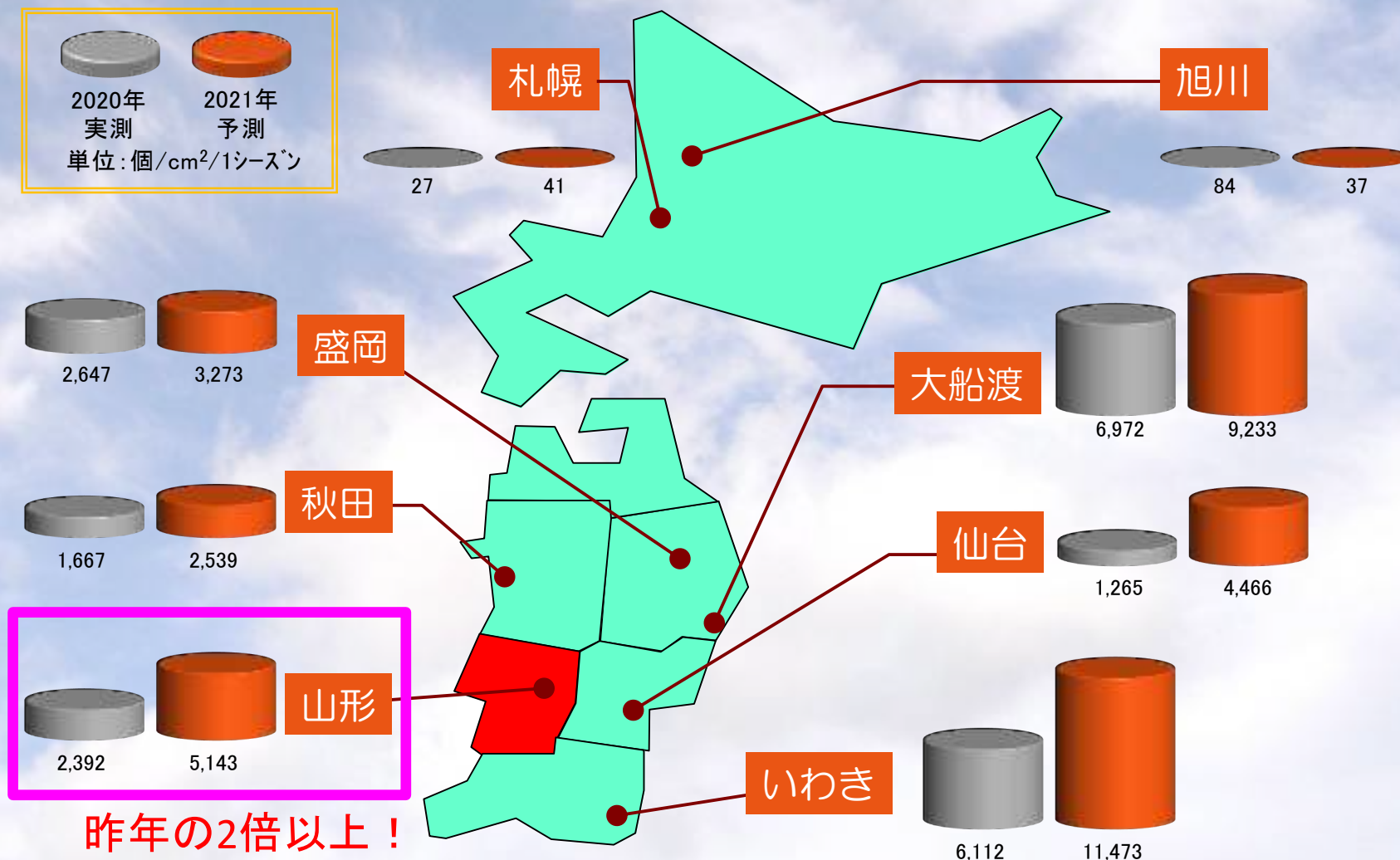


**今年(2021年)も
2/21に花粉飛散が確認されました!**

なお、この花粉量の予測は2020年9月時点の気象条件を基に予測したものです。

2021年 スギ・ヒノキ花粉飛散数予測

情報提供: 気象予報士、NPO花粉情報協会理事 村山 貢司 氏



今年の2倍以上！

なお、この花粉量の予測は2020年9月時点の気象条件を基に予測したものです。

アレルギー性鼻炎ってなに？

✓Q1. 花粉症とは違うの？

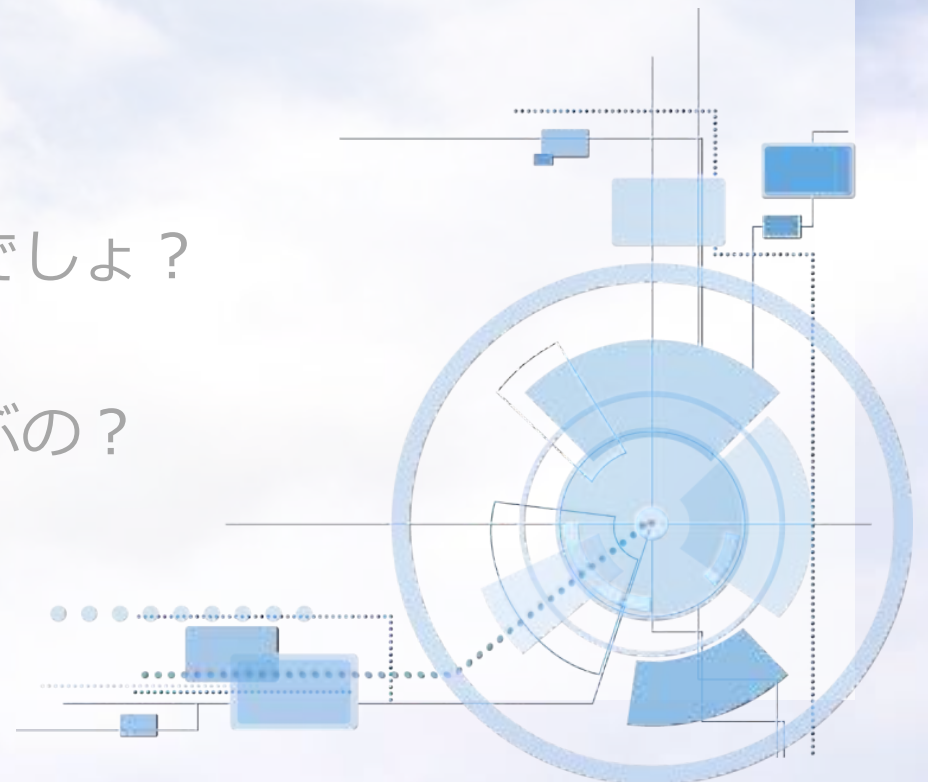
✓Q2. 遺伝するの？

Q3. 治るの？

✓Q4. 今どき珍しい病気でもないんでしょ？

✓Q5. 今年はスギ花粉はたくさん飛ぶの？

Q6. 良い治療法ないですか？



アレルギー性鼻炎の治療法

- ① 抗原除去と回避
- ② 薬物療法
- ③ アレルゲン免疫療法
- ④ 手術療法

アレルギー性鼻炎の治療法

治す

抑える

起こりにくくする

③ アレルゲン免疫療法

② 薬物療法

① 抗原除去と回避

④ 手術療法

アレルギー性鼻炎の治療法

治す

③ アレルゲン免疫療法

唯一の根治治療
薬要らずになることも

面倒

- 注射 ... 痛い、月2回通院
 - 舌下 ... 毎日、月1回通院
- 稀にアナフィラキシー

抑える

② 薬物療法

簡単
安い
売薬もある

毎年繰り返す

起こりにくくする

④ 手術療法

効果が長く続く
薬要らずになることも

7~10日の入院
再手術の可能性
鼻以外の症状には無効

それぞれの治療法に良い点・悪い点があります！
ニーズにあった治療の選択がオススメです✨



アレルギー性鼻炎の治療法

① 医師とのコミュニケーションが大切

- 1) 治療するぞ！という意欲
- 2) 病気・治療方法についての理解
- 3) 副作用の確認
- 4) 日常生活の改善
アレルギー日記
規則的な通院
抗原の除去

アレルギー性鼻炎日記

日	付	月	日	月	日	月	日
天	候						
時	間	着	朝	昼	夜	朝	夜
く	しゃ	み	(口)				
鼻	水	(目)					
鼻	づ	まり					
日常生活の支障度							
支	障	度					
メモ							

鼻づまりの程度と日常生活(仕事、勉強、家事、交通)の支障度について記入してください。

鼻づまり
0:鼻づまりなし
1:「口で呼吸しない」の事が多い
2:鼻づまりがひどく、呼吸が苦しい
3:鼻づまりがひどく、呼吸が苦しい
4:鼻づまりがひどく、呼吸が苦しい

支障度
0:支障がほとんどない
1:支障が軽度
2:支障が中等度
3:支障が重度



お互いがパートナーです！

アレルギー性鼻炎の治療

① 抗原除去と回避

- ① 花粉情報に注意する。
- ② 飛散の多い時の外出を控える。外出時に**マスク**，**メガネ**を使う。
- ③ 表面がけばだった毛織物などのコートの使用は避ける。
- ④ 帰宅時，衣服や髪をよく払ってから入室する。**洗顔**，**うがい**をし，鼻をかむ。
- ⑤ 飛散の多い時は窓，戸を閉めておく。換気時の窓は小さく開け，短時間にとどめる。
- ⑥ 飛散の多い時のふとんや洗濯物の外干しは避ける。
- ⑦ 掃除を励行する。特に窓際を念入りに掃除する。



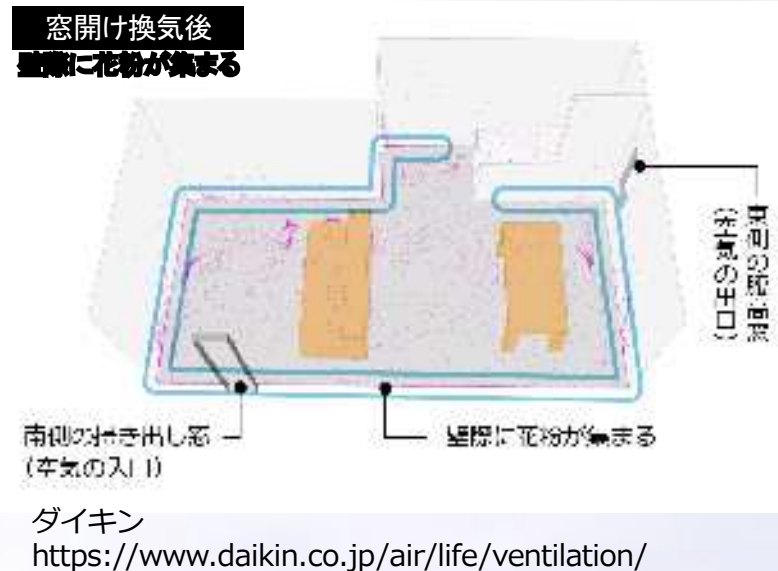
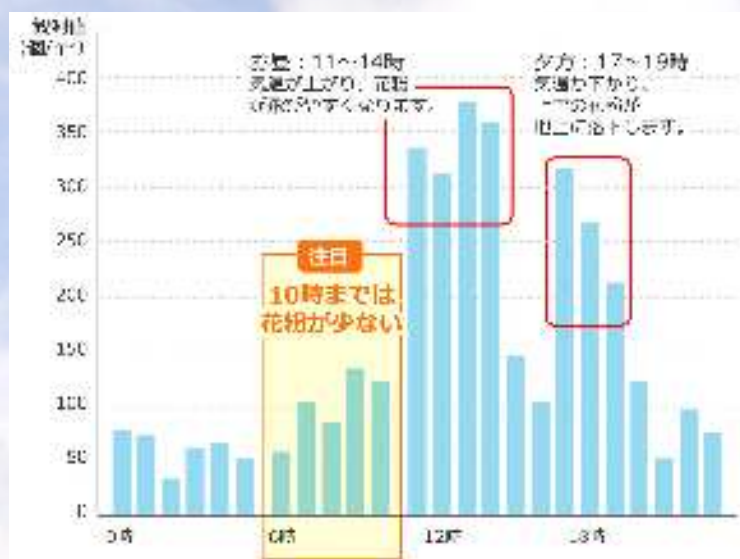
アレルギー性鼻炎の治療

参考：コロナ禍の花粉症予防

- ① 換気する時間帯を花粉の少ない時間にする
- ② レースのカーテンをつける →室内に入る花粉量が約1/4に減少
- ③ 空気が流れ込む窓際や玄関にタオルマットやラグを敷く
- ④ 窓際や壁際を重点的に拭き掃除 ←室内に入った花粉は壁際に溜まりやすい
- ⑤ 湿度を40%以上に保つ ←水滴に吸着され床に落ちる
- ⑥ 空気清浄機を置く



ニトリ TVCM



アレルギー性鼻炎の治療法

治す

③ アレルゲン免疫療法

唯一の根治治療
薬要らずになることも

面倒

- 注射 ... 痛い、月2回通院
 - 舌下 ... 毎日、月1回通院
- 稀にアナフィラキシー

抑える

② 薬物療法

簡単
安い
売薬もある

毎年繰り返す

起こりにくくする

④ 手術療法

効果が長く続く
薬要らずになることも

7~10日の入院
再手術の可能性
鼻以外の症状には無効

それぞれの治療法に良い点・悪い点があります！
ニーズにあった治療の選択がオススメです✨



アレルギー性鼻炎の治療

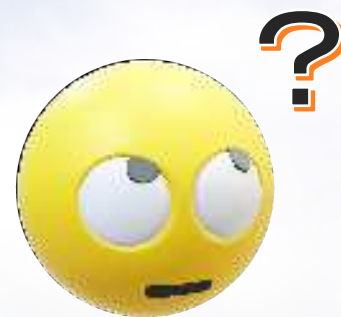
② 薬物療法

- 1) ひどい症状を落ち着かせる
- 2) 良い状態を維持する



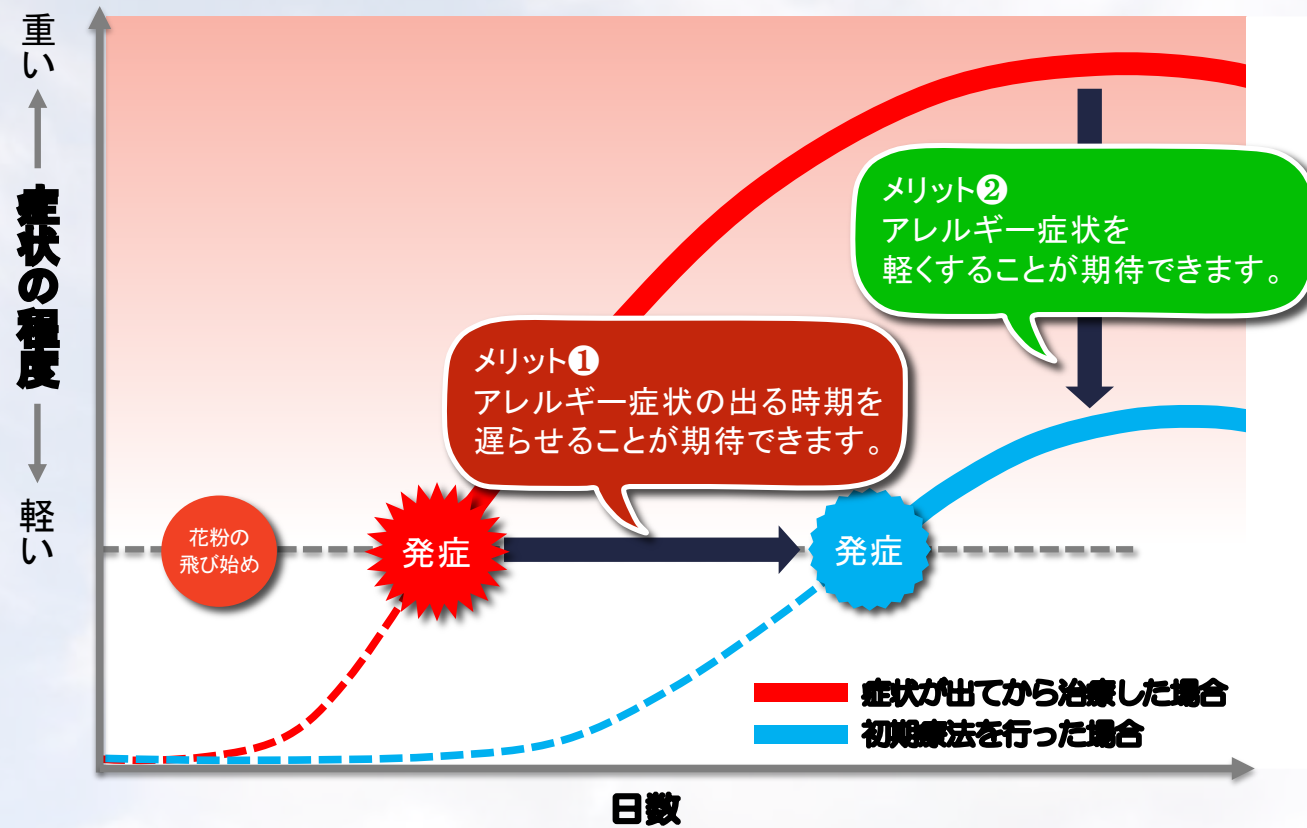
ワンポイント！

- ① 症状が軽いうちから始める
- ② 処方点鼻薬も活用する



薬の役割は
「症状を抑える」
ことです！

症状が軽いうちから飲み始めるのを「初期療法」といいます



初期療法の効果

スギ花粉初期の症状がないか、あってもごく軽度の時期から開始する治療。花粉飛散期の症状を軽減、症状発現時期の短縮が期待できる。

アレルギー性鼻炎の治療

② 薬物療法

Q1. 副作用はありますか？



A. 薬によっても様々ですが、多いのは...

- ① 眠気 → **運転や仕事に注意!!**
- ② 口の渇き
- ③ 飲み合わせが良くない薬がしばしばあります

※ アレルギー性鼻炎の薬は長期で飲むことも多いですので、
わからないことや気になることがあれば、医師や薬剤師にご相談ください



ワンポイント！

市販の点鼻薬（血管収縮薬）は使いすぎない！

→ **薬剤性鼻炎**になってしまうことがあります！

アレルギー性鼻炎の治療法

治す

③ アレルゲン免疫療法

唯一の根治治療
薬要らずになることも

面倒

- 注射 ... 痛い、月2回通院
 - 舌下 ... 毎日、月1回通院
- 稀にアナフィラキシー

抑える

② 薬物療法

簡単
安い
売薬もある

毎年繰り返す

起こりにくくする

④ 手術療法

効果が長く続く
薬要らずになることも

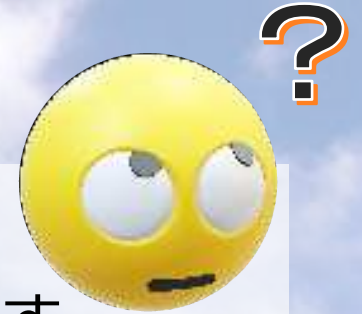
7~10日の入院
再手術の可能性
鼻以外の症状には無効

それぞれの治療法に良い点・悪い点があります！
ニーズにあった治療の選択がオススメです ✨



アレルギー性鼻炎の治療

③ アレルゲン免疫療法



Q1. 新しい治療なの？

A. 実は... **50年以上**前から**世界中**で行われている治療です

Q2. どんな治療なの？

A. 体質の改善を行うことでアレルギーを根本から治す治療です
唯一の**完全治癒が望める**治療です
長期寛解が得られて、**新規感作も抑制**できます！



Q3. 何が新しいの？

A. 従来の**皮下注射**以外に**舌下錠薬**ができました！
痛みを伴わず、**自宅で治療**できます！



...でも.....

アレルギー性鼻炎の治療

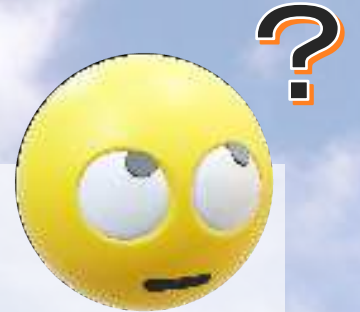
③ アレルゲン免疫療法

Q4. デメリットはないの？

- 花粉症シーズン以外も毎日舌下投与が必要
- 5年以上の継続が望ましい（最低でも2年間）
- 月1回は医療機関受診が望ましい
- 有効率は約50%
- 稀にアナフィラキシー
- 舌下投与後2時間は運動・入浴を避ける
- 直後は飲酒を避ける

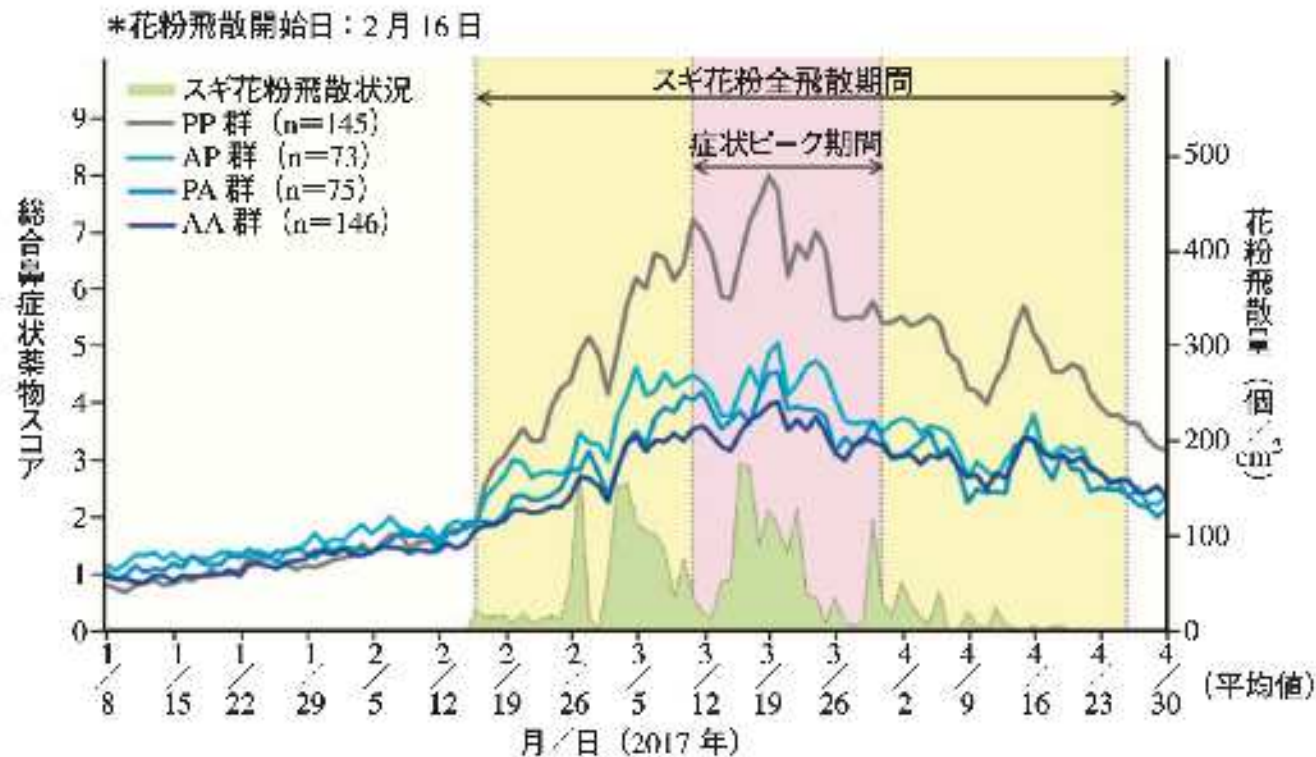
とはいえ、

「治る」可能性のある唯一の治療です！



アレルギー性鼻炎の治療

③ アレルゲン免疫療法



PP: プラセボ, AP: スギ舌下錠→プラセボ,
PA: プラセボ→スギ舌下錠, AA: スギ舌下錠

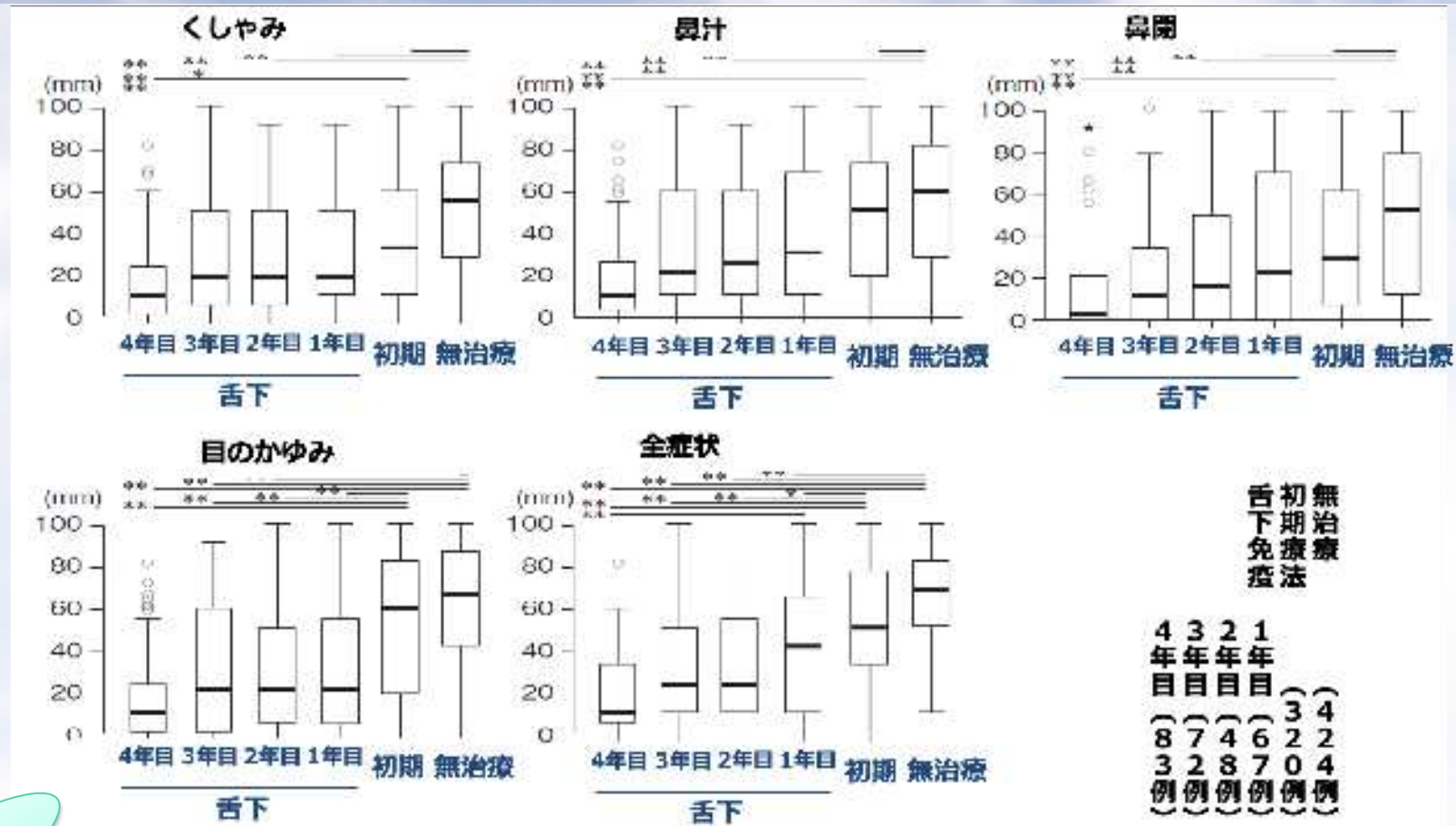
スギ舌下免疫療法 (錠剤) の効果

Gotoh M, et al. : J Allergy Clin Immunol Pract 7: 1287-97: 2019

「治る」可能性がある唯一の治療です！

アレルギー性鼻炎の治療

③ アレルゲン免疫療法



湯田, 小川, 鈴木 他 : アレルギー 67(8): 1011-19: 2018

しつこいですが

「治る」可能性がある唯一の治療です！

アレルギー性鼻炎の治療法

治す

③ アレルゲン免疫療法

唯一の根治治療
薬要らずになることも

面倒

- 注射 ... 痛い、月2回通院
 - 舌下 ... 毎日、月1回通院
- 稀にアナフィラキシー

抑える

② 薬物療法

簡単
安い
売薬もある

毎年繰り返す

起こりにくくする

④ 手術療法

効果が長く続く
薬要らずになることも

7~10日の入院
再手術の可能性
鼻以外の症状には無効

それぞれの治療法に良い点・悪い点があります！
ニーズにあった治療の選択がオススメです ✨



アレルギー性鼻炎の治療

④ 手術療法

➤ レーザーによる鼻粘膜焼灼術



動画供覧

利点

- 簡便で外来でも可能
- 全身麻酔が不要
- 重大な合併症も起こりにくい

欠点

- 効果が一時的
場合によっては1シーズンのみ

アレルギー性鼻炎の治療

④ 手術療法

- 超選択的後鼻神経切断術
- 鼻中隔矯正術・粘膜下下鼻甲介骨切除術



動画供覧

利点

- 内視鏡下に同時手術可能
- 効果が永続的

欠点

- 7～10日の入院が必要
- 多くの場合は全身麻酔が必要
- 手術合併症が起こる可能性
- 再手術が必要になる可能性

まとめ

アレルギー性鼻炎についてお話ししました

まず大事なものは...

- ・ 医者とのコミュニケーション
- ・ 原因物質を避ける

治療は、

内服やアレルギー免疫療法、手術など様々あります

自分の希望や状況に合った治療を選択することが大切です ✨

