

監修 ● 慶友銀座クリニック院長 大場俊彦

つら〜い鼻炎、 その原因は？

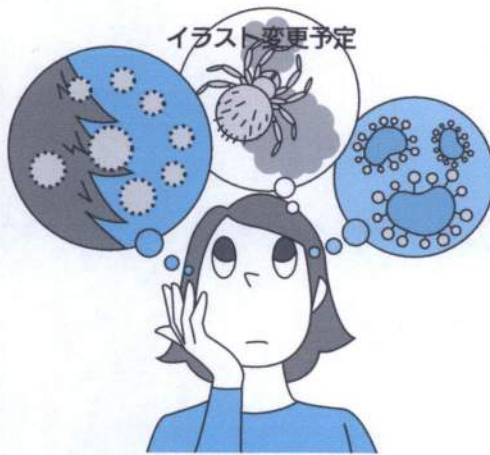
鼻水、鼻づまり、くしゃみといった鼻にまつわる疾患を総称して「鼻炎」といいますが、その原因は多岐にわたり、人によって程度もさまざまです。しかし、たび重なる鼻水やくしゃみは誰でもつらいもの。鼻炎とうまくつきあうには、まず鼻炎の原因を知ることが大切です。



イラスト変更予定

鼻炎には、いわゆる鼻かぜに代表されるウイルスを原因とする感染性のものと、花粉やハウスダストを原因とする非感染性のもの（アレルギー性鼻炎）があります。感染性のものであれば、かぜを治せば鼻炎も当然治りますが、非感染性のアレルギー性鼻炎の場合は、その原因となるものを取り除く必要があります。

花粉症の人は花粉の飛散量によって外出を控えたり、ハウスダストがアレルギーの人はこまめな掃除を心がけることが必要です。しかし、アレルギー症状は個人差が大きく、季節的な要因や環境的な要因、さらにその人の体調などによっても症状の程度と頻度は異なり、なかにはアレルギーがあってもまったく症状の出ない人もいます。



イラスト変更予定

アレルギーを引き起こす物質（アレルゲン）には、スギ・ヒノキなどの花粉のほか、ゴミやダニ、ペットの毛といったハウスダストに加えてカビなどがあります。

生活に支障が出ることもあります。症状を抑えるため薬が必要だと感じたら、まずは一度耳鼻咽喉科などで専門医の診断を受けたほうがよいでしょう。

辛い鼻炎自体は命にかかわることのない疾患です。症状が軽い人の場合、不都合がなければそのままでも特に問題はないのです。しかし、症状の重い人の場合、鼻水やくしゃみが止まらず日常生活に支障が出ることもあります。症状を抑えるため薬が必要だと感じたら、まずは一度耳鼻咽喉科などで専門医の診断を受けたほうがよいでしょう。

誤解しがちな鼻のケア

これはNG!

力いっぱい鼻をかんではいけません。耳にまで鼻水が入りこんでしまい、中耳炎の原因になることがあります。



鼻うがいは、やりすぎると鼻の粘膜を落とすことがあります。鼻血が出やすくなるので、自己流でするのはなるべく避けましょう。

花粉症だと思っていたら、実は花粉に付着した光化学スモッグがアレルギーだった...というようなこともあります。

あり得ます。検査によって鼻炎の原因を突き止めれば、今後の対策を立てやすくなります。



日常できる鼻のケアは？



お風呂で鼻をかむことをおすすめします。蒸気によって鼻が湿り、鼻水がやわらかくなるほか、血液の流れがよくなるため鼻の穴が広がり、鼻をかみやすくなります。