



Nihon Clinic
日本クリニック
PRESENTS

健康ニュースレター

MONTHLY NEWS LETTER for HEALTH

2019

4



今月のテーマはこちら

アレルギーの季節

文責：家庭医 内科 小児科 松本幸二郎 M.D., Ph.D.

厳しかったシカゴの冬が終わり、草木が芽吹く春となりました。その後は芝刈りの夏、実り及び収穫の秋、とアレルギーの季節を迎えますが、今回は季節性アレルギーに関して書かせていただきます。

季節性アレルギーは花粉などの植物が主な原因で、特定の季節にのみ症状があらわれるものですが、日本で問題となるスギやヒノキの花粉はアメリカ中西部ではあまり飛散していません。ですが、それ以外の様々な植物由来のアレルギー源が多く飛散しています。また、ほこりやダニによるアレルギーは年間を通して発症することがあります。

症状

- ・目、鼻、喉の違和感、かゆみ、目の充血や流涙、鼻閉、咳などを伴います。
- ・サラサラした鼻汁（濃い粘り気がある鼻汁や目やにの場合は感染症の可能性もあります）
- ・長引く咳で受診すると、風邪でなく、アレルギー性の咳や、花粉で誘発された喘息という場合もあります。

目や鼻、喉に
症状が現れやすい



咳が長引く場合は
風邪以外の症状である
疑いがあります



治療

- 1 市販の飲み薬：**Xyzal, Zyrtec, Claritin, Allegraなどの抗ヒスタミン薬が一般的です。食物アレルギーなどでよく使用されるBenadrylは作用時間が短くおよそ6時間で、眠気が強くでることがありますので、季節性のアレルギーではあまり使用されません。
- 2 市販の点鼻薬：**Flonase, Nasacortなどのステロイド製剤が一般的です。Afrin, Sinexといった血管収縮薬のスプレーも市販されていますが、3日以上使用すると症状が悪化する事がありますので、アレルギーよりも風邪による鼻づまりに向いています。
- 3 市販の目薬：**Zaditor, Alaway, Naphcon-A, Visine-Aなどが効果的です。また、人口涙液（Tearsと言う商品）であれば、薬ではないのでかゆみや違和感に対して頻回に点眼しても問題ありません。また、手やティッシュペーパーでこするよりも目に優しい目専用のwet wipeが市販されています。
- 4 cold compression:** 水道水で濡らし、軽く絞ったタオルで冷たいおしぼりを作り、目に当てると目の痒みに対して効果的です。
- 5 処方薬：**上記の市販薬で症状の改善がなければ、診察ののちに処方薬を検討します。

予防

- 1 冷暖房のフィルターの場所を確認し、定期的に交換する。アレルギー用のフィルターも販売されています。
- 2 空気清浄機を使用する。
こまめに掃除をする。
- 3 帰宅後は洗顔とうがいをする。市販のNasal Rinseで鼻洗浄（鼻うがい）を行う。
- 4 たばこは粘膜を荒れさせ、アルコールは鼻粘膜を充血させるため控える。
- 5 ダニ防止のアレルギー用シーツや枕カバーなどを使用する。



エアコンのフィルター交換や
空気清浄機の使用は効果的

注意点

上記の対応でも症状の改善が無い場合は、感染性などその他の疾患も考えられるので、医師に相談しましょう。



Nihon Clinic
日本クリニック

CHICAGO

SAN DIEGO

2010 S. Arlington Heights Rd.
Suite 101 Arlington Heights, IL 60005

予約 847.952.8910

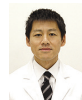
小児科 847.640.5437

内科 847.758.8080

カイロ科 847.956.3250

✉ chicago@nihonclinic.com

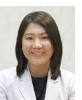
- 一般外来診療・内科・小児科・青年科・整形外科・カイロ科
- 人間ドック（ほぼ全検査項目を当院内で受診できます）
- 脳ドック（頭部 MRI、頭部 MRA、頸動脈エコー）
- 各種検査、手術、入院の手配 ● 胃内視鏡検査
- 検診・予防接種（乳幼児・小中高大学 / 日米用報告書作成）
- カウンセリング



四方, M.D.
内科



松本, M.D., Ph.D.
家庭医学科/
小児科・内科



江原, M.D.
一般内科/
感染症内科



黄, M.D.
整形外科



栗原, LCSW
心理カウンセリング



川文, D.C.
カイロプラティック科

www.nihonclinic.com