



鼻アレルギーの抗原除去と回避



<鼻アレルギーの自然治癒は?>

通年性アレルギー性鼻炎や花粉症などの鼻アレルギーは、気管支喘息などに比べて、自然治癒することが少ないと言われています。症状を軽減するためには、抗原除去と回避が大切です。



<室内ダニの除去>

- (1) 室内の清掃には排気循環式の掃除機を用いる。1 平方メートルあたり 1 回 20 秒の時間をかけ、週に 2 回以上掃除をする。
- (2) 織物のソファ、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) 部屋の湿度を 50%、室温を 20-25℃に保つように努力する。



<スギ花粉の回避>

- (1) 花粉情報に注意する。
- (2) 飛散の多い時の外出を控える。
- (3) 飛散の多い時は窓、戸を閉めておく。
- (4) 飛散の多い時はマスク、メガネを使う。
* スギ花粉とシッカロールの粒子径がほぼ同じなので、シッカロールを通さないマスクであればスギ花粉回避に役立つ。
* ゴーグルでなくて、通常のメガネでもスギ花粉回避に役立つ。
- (5) 表面がけばけばした毛織物などのコートの使用は避ける。
- (6) 帰宅時、衣服や髪をよく払い入室する。洗顔、うがいをし、鼻をかむ。
- (7) 掃除を励行する。

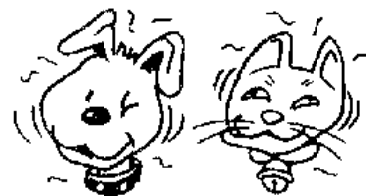


(注意)市販されている眼の洗浄液の使用は、眼瞼およびその周囲の皮膚に付着した花粉粒子を、眼のなかに入れてしまうので推奨されない。



<ペット抗原の減量>

- (1) できれば飼育を止める。
- (2) 屋外で飼い、寝室に入れない。
- (3) ペットおよびペットの飼育環境を清潔に保つ。
- (4) 床のカーペットをやめ、フローリングにする。
- (5) 通気をよくし、掃除を励行する。



* ネコの皮膚、皮脂、唾液などは抗原性が強いので、飼育していなくても感作されることがある。
* 直接ペットに触れなくても、ペットが部屋に残した皮膚、皮脂、唾液などが、アレルギー症状を誘発することがある。