

あなたの目のアレルギーはどのタイプ？

タイプ4

アレルギー性結膜炎で
目のかゆみが
治りにくいみなさまへ

花粉やダニなどが原因で
なかなか良くならない
アレルギー性結膜炎を
乗り切るために



監修

国際医療福祉大学 三田病院 眼科学
教授 藤島 浩 先生

症状がなかなか 良くならないのはなぜ?

アレルギー性結膜炎の症状がなかなか良くならない原因として、ドライアイ、コンタクトレンズ装用、アトピー性皮膚炎(眼瞼炎)などがあります。いくつかの原因が重なりあっている場合も多いので注意が必要です。

ドライアイの人

ドライアイは、涙の量の減少や質の変化による目の病気で、目が疲れる、目が乾くなどの症状がみられます。パソコンやテレビ、携帯電話の利用による目の使いすぎ、エアコンによる目の乾き、コンタクトレンズの普及などが原因で増えています。ドライアイとアレルギー性結膜炎の両方を治療する必要がありますので、次の症状がある方は眼科専門医を受診してください。

主なドライアイの症状

- | | |
|-------------------|------------|
| ● 目が疲れる | ● 目がごろごろする |
| ● 目が乾く | ● 目が充血する |
| ● 目を10秒以上開けていられない | ● 涙や目やにが多い |
| ● 目が重たい | ● 目に不快感がある |
| ● 目が痛い | ● まぶしい |

ドライアイの花粉症対策

- 人工涙液を使用して花粉をこまめに洗い流す
- ドライアイの治療を受ける



アレルギーの原因となる物質(花粉やダニ、ハウスダストなど)をアレルゲン(抗原)と呼びます。

コンタクトレンズを装用している人

コンタクトレンズを入れると、レンズにより涙の循環が悪くなり、花粉が目の中に残りやすくなります。また、適切なレンズケアが行われていない場合、レンズが汚れ、花粉などが付着しやすくなります。花粉が飛散している間は、コンタクトレンズの装用はなるべくやめ、メガネを使用することが望ましいです。メガネは目に対する刺激が少ないだけでなく、花粉が目に入るのを防いでくれます。コンタクトレンズをどうしても使用したい場合は、必ず眼科専門医に相談しましょう。

コンタクトレンズ装用時の花粉症対策

- 目のかゆみや充血などの症状が強い場合は、必ず眼科専門医に相談する
- こまめなレンズケア(こすり洗いと消毒)で花粉や汚れを洗う
- コンタクトレンズの装用時間を短くする
- 1日使い捨てコンタクトレンズを使用する

防腐剤が入っている点眼薬も多いため、防腐剤が入っている場合は、コンタクトレンズをはずしてから点眼してください。また、防腐剤がレンズに付着する可能性があるため、点眼して10分以上経過してからコンタクトレンズを装用してください。



アトピー性皮膚炎でアレルギー性結膜炎だけど、目の治療はしないでよい?



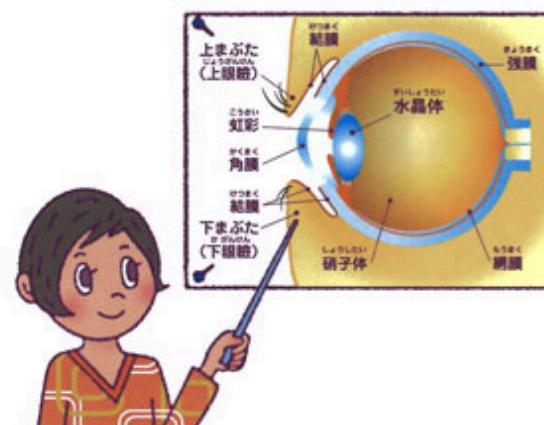
Answer ⇨
3

アトピー性皮膚炎の人

アトピー性皮膚炎でアレルギー性結膜炎がある場合、抗原(花粉など)により目の周りの皮膚炎(眼瞼炎)が悪化するおそれがあります。目の周りも目の中もかゆいため、強くこすったり、たたいたりしてしまうことがあります、繰り返することで、他の目の病気になってしまう可能性があるので注意が必要です。アレルギー性結膜炎の治療とアトピー性皮膚炎の治療を同時に行なうことが大切です。必ず眼科専門医と皮膚科専門医に相談し、治療を受けましょう。

アトピー性皮膚炎に伴う目の病気

- アトピー性眼瞼炎
- アトピー性角結膜炎
- 春季カタル
- 円錐角膜
- アトピー性白内障
- アトピー性網膜剥離
- 眼感染症(黄色ブドウ球菌やヘルペスウイルスの感染)



Answer 1

No! アトピー性皮膚炎の治療とアレルギー性結膜炎の治療を同時に行いましょう。

4

目がかゆくなるのはなぜ?

結膜や鼻粘膜には、肥満細胞というアレルギー反応を引き起こす細胞があります。抗原(花粉など)が目や鼻、口から侵入すると、抗原を取り除くために抗体が作られます。再び抗原が侵入すると、肥満細胞からヒスタミンなどの化学伝達物質が出て、目がかゆくなります。この化学伝達物質のことをメディエーターと呼びます。目と鼻は神経を一部共有しているため、目のかゆみは鼻に入った抗原によっても起ります。

目がかゆくなる仕組み

- ①抗原(花粉など)
が目、鼻、口、皮膚などから入ってくる
- ②リンパ球が抗原を異物として認識し、抗体を作る
- ③抗体が肥満細胞にくっつき、再び抗原が侵入する
- ④ヒスタミンなどのメディエーターを出す
- ⑤目のかゆみ、充血、鼻水など様々なアレルギー症状が引き起こされる

Question 2

症状がなくなれば、点眼薬はすぐにやめてよい?

Answer ⇨
5

点眼薬による治療

アレルギー性結膜炎の治療には、主に点眼薬を用います。

1 メディエーター遊離抑制薬

肥満細胞からアレルギー症状を起こす物質(ヒスタミンなどのメディエーター)が出ないようにします。

2 ヒスタミンH₁受容体拮抗薬

血管や神経の受容体にヒスタミンがくっつかないようにブロックし、目のかゆみや充血などが出ないようにします。より早い効果が期待できます。

3 ステロイド薬

1と2の点眼薬で効果がみられない時や重症例で使用します。副作用がみられることがあるので、必ず専門医の指示を守って点眼し、使用期間中は定期的に眼科専門医を受診しましょう。

*1剤で1と2の両方の働きをする点眼薬もあります。

花粉症では、症状が出る前に早めの治療を始める「初期療法」がおすすめです。

花粉が飛散する2週間くらい前から点眼を始めます。

点眼薬を使う時の注意点

点眼薬は医師の指示通りに使用しましょう。また、以前に処方された点眼薬や他人が処方された点眼薬の使用は、絶対にしないでください。

- 2種類以上の点眼薬を使用する時は、5分くらいの間隔をあけて点眼する
- 点眼薬のボトルの先端が目やまつげに触れないようにする
- 花粉症では花粉が飛散している期間は点眼を続ける
- 症状が良くならない場合は、医師に相談する



No! 点眼薬は自分の判断で中止せず、医師に相談しましょう。

日常生活では？

アレルギー性結膜炎は、点眼薬による治療だけでなく、

アレルギーの原因となる抗原をよせつけないようにする
ことが大切です。

1 花粉対策

- 花粉の多い日は外出を控える
- 外出時にはマスク、メガネ、帽子などを活用する
- 室内に花粉を持ち込まない(花粉がくつきやすい服や髪型は避け、帰宅時はしっかり花粉を払ってから家に入る)
- 帰宅後は、うがい、手洗い、洗顔などをする
- 窓の開閉を少なくし、こまめに掃除する

2 ダニ対策

- 窓を開けて、こまめに掃除する(掃除機は毎日かける)
- 布団は天日干しをしたり布団乾燥機を使って乾かし、その後掃除機でダニを除去する
- シーツやカバーなどをこまめに洗う
- ほこりのたまりやすい環境を減らす
(ぬいぐるみやじゅうたんなどは避ける)

3 生活習慣の見直し

- たばこやアルコールは控える
- ストレスをためない
- 十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする
- バランスの良い食事をとる



目がかゆくなった時はこすらずに軽くたたく？



目がかゆい時には？

目がかゆいからといって、何度もこすったり、強くたたくと、目を傷つけてしまい、アレルギー性結膜炎けつまくえんとは異なる病気になってしまう可能性があります。目に優しく、かゆみに対処しましょう。

目のかゆみを和らげる方法

- 冷たいタオルで冷やす
- タオルを巻いた保冷剤で冷やす
- 点眼薬を使用する前に、人工涙液じんこうるいえきなどで抗原こうげんを洗い流す(1回使い切りのタイプの点眼薬は液が残っていても開封したら捨てる。防腐剤の入った人工涙液は避ける)
- 水道水での洗眼は避ける(塩素による刺激を避ける)
- 市販の目洗浄カップ液での洗眼は避ける(目の周りに付着した汚れなどが目の中に入る可能性がある)



No! 目を傷つけてしまいますので、絶対にこすったり、たたいたりしないでください。

医院・病院名