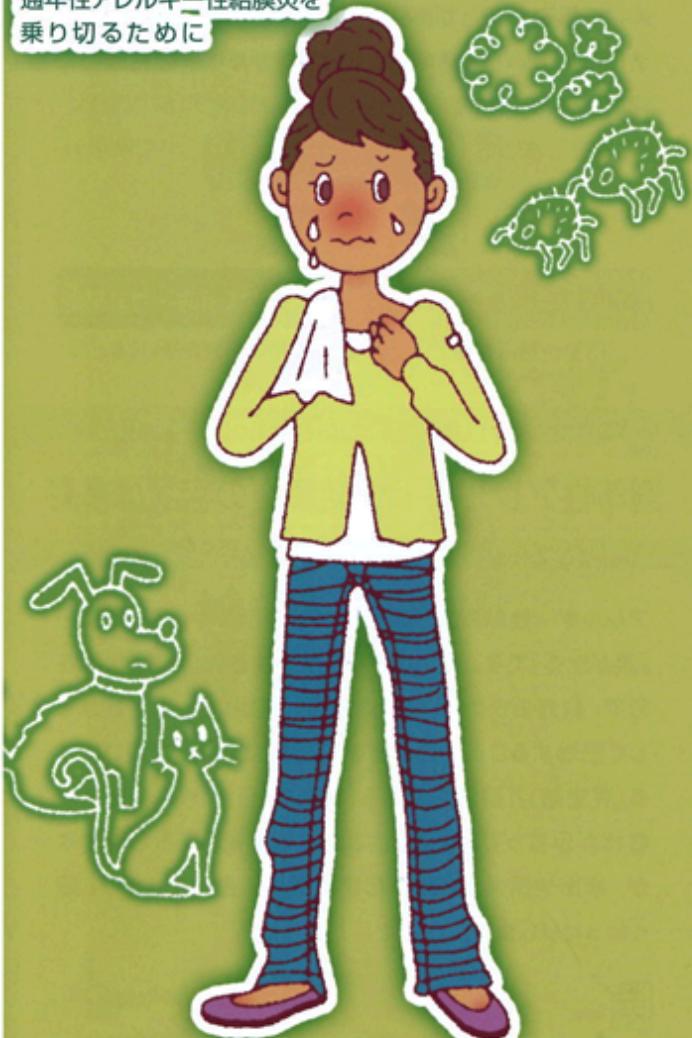


あなたの目のアレルギーはどのタイプ？

タイプ2

1年中 目がかゆいみなさまへ

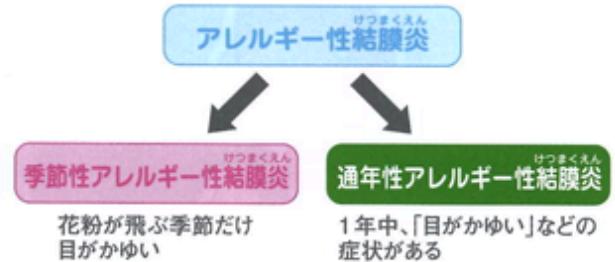
ハウスダストやダニなどによる
通年性アレルギー性結膜炎を
乗り切るために



監修
日本大学医学部眼科
庄司 純 先生

いつも目がかゆい！ もしかしたら、通年性アレルギー性結膜炎？

アレルギー性結膜炎には、ある季節に限定して「目のかゆみ」や「充血」などの症状がみられる季節性アレルギー性結膜炎と、季節に関係なく症状がみられる通年性アレルギー性結膜炎とがあります。1年を通して「目のかゆみ」や「充血」がみられる場合、通年性アレルギー性結膜炎の可能性があります。



通年性アレルギー性結膜炎の症状は多彩

アレルギー性結膜炎の三大症状は、「目のかゆみ」「充血」「涙が出る」です。通年性アレルギー性結膜炎の症状は多彩で、軽症のかたは「目の疲労感」「乾燥感」などが症状として出現することがあります。重症になると「ゴロゴロする(異物感)」「目やにが出る(眼脂)」「目がかゆい」などの症状が目立ってきます。症状は1年を通してみられます
が、季節や気候、体調の影響を受けて良くなったり、悪くなったりします。



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。

主な原因是 ハウスダストとダニ

通年性アレルギー性結膜炎は、ほこりなどの中にあるハウスダストやダニが主な原因アレルゲンとなって症状を引き起こします。アレルゲンとなるダニはチリダニ類(ヤケヒヨウヒダニ、コナヒヨウヒダニ)という種類で人を刺すことはありませんが、生きていても死んでいても、粪(排泄物)でもアレルゲンになります。イヌやネコの抜け毛やフケ、カビもアレルゲンになる場合があります。



自分が何のアレルギーか知らなくてもいいの？

Answer ⇒
3

アレルゲンを見つけるために

通年性アレルギー性結膜炎の場合、自分の体にアレルギー反応を起こすアレルゲンを特定したうえで、そのアレルゲンを除去(回避)することが大切です。原因アレルゲンは人によって異なっていますから、検査を受けて自分の原因アレルゲンを知っておく必要があります。

1 血液検査

血液の中にアレルギー反応を起こす物質(IgE抗体)^{けいさい}があるか調べます。アレルギー体質かどうか、アレルギー体質ならハウスダストやダニなどのアレルゲンに対するIgE抗体の有無を調べて原因アレルゲンを特定します。

2 皮膚テスト

皮膚にハウスダストやダニなどのアレルゲンエキスをたらして直接反応させる方法です。ブリックテストやスクラッチテストなどの方法があります。



主な皮膚テストと方法、判定時間

- ◆ ブリックテスト：皮膚にアレルゲンエキスをたらし針で軽く引っかく(約15～20分後の皮膚反応を検査する)
- ◆ スクラッチテスト：ブリックテストとほぼ同様(約15～20分後の皮膚反応を検査する)
- ◆ 皮内テスト：皮膚にアレルゲンエキスを注射する(約15～20分後の皮膚反応を検査する)



No! 何にアレルギーがあるか確かめると、日頃の生活で気をつけることができます。

4

メディカルケア

点眼薬による治療

ダニなどによる通年性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

マスト細胞からアレルギー症状を起こす物質(ヒスタミンなど)^{けいせん}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

アレルギー症状を起こすヒスタミンが血管や神経にある受容体にくっつかないようにブロックし、目のかゆみや充血などの症状が出ないようにします。

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。

点眼薬を使う時の注意点

点眼薬は先生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
- ◆ 症状が良くならない場合は、医師に相談する
- ◆ 点眼回数を守る



通年性アレルギー性結膜炎の治療は、点眼薬をきちんと使うだけで大丈夫?

Answer ⇨ 5

4

セルフケア

日常生活では？

通年性アレルギー性結膜炎の場合は、点眼薬による治療だけでなく、室内環境の整備も重要です。また、生活習慣を見直し、体調を整えるように心掛けましょう。

1 室内環境の整備：ダニ対策

ダニが好む環境は、気温20～30℃、湿度60%以上とされています。

室内の清掃

- 部屋は毎日掃除機をかける
- 掃除機はゆっくりと丁寧にかける(1畳1分が目安)
- 掃除機の中に溜まったゴミは頻繁に捨てる

寝具

- 晴れた日に天日干しをしたり、布団乾燥機を使い、さらに掃除機をかけてダニを除去する
- 防ダニ加工が施されている寝具やカバーでもマメに洗濯することを忘れないようにする

①布団やマットレスはダニの巣。寝具のダニ対策を強化する

空気清浄機

- ダニは家庭用空気清浄機で除去できるので、積極的に使用する。特に寝室での使用は有用

装飾品

- たたみ、じゅうたん、カーテン、ソファ、ぬいぐるみ、観葉植物、照明器具など、ほこりの溜まりやすい環境を減らす
- フローリングの床はほこりが溜まりやすいので、床にあまり荷物を置かないようにする
- フローリングのハウスダストを減らす方法は、ふき掃除が有効

Answer 2

No! 身近なものがアレルゲンとなっていますので、点眼薬による治療だけでなく、室内環境の整備や生活習慣を見直し、体調を見直し、体調を整えることも必要です。

通気と除湿

- たんすやクローゼットなどの収納場所は通気や除湿に心がける
- 布団乾燥機などを使って寝具の除湿、乾燥を行う

屋内でのペットの飼育

- アレルギー検査でダニやペットがアレルゲンと特定された場合は、室内でのペットの飼育はやめる

2 生活習慣の見直し

アルコール

- アレルギーの症状を悪化させるため、症状がある時は控える

睡眠

- 十分な睡眠をとるように心がける

過労やストレス

- 過労やストレスを避けるようにしたり、発散する方法を見つける

便通

- 適度な運動を行い、食物繊維をとるなどバランスの良い食生活を心がけ、便秘にならないようする



Question 3

目がかゆくなった時はこすらずに軽くたたくほうが良いか？

Answer ⇨ 7

目がかゆい時には？ ～目のかゆみを和らげる方法～

目がかゆいからといって、何度もこすったり、強く叩くと、
目を傷つけてしまい、アレルギー性結膜炎とは異なる病
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。

- 滴 冷たいタオルで冷やす
- 滴 水道水での洗眼は避ける(塩素による刺激を避ける)
- 滴 市販の目洗浄カップ液での洗眼は避ける(多くは防腐剤入りで、
目洗浄カップ液自体がアレルギーの原因になることがある)



Answer 3

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

医院・病院名