

クリニックレポート



今月の話題：鼻の働きと花粉症

今回の話題は、鼻の働きを知り、今の季節に多い花粉症についてお伝えします。

鼻の働き

① 体の防御機能

鼻腔や副鼻腔からの粘液は、鼻に入ったホコリや異物を吸着させるとともに、粘液に含まれる酵素や免疫物質により細菌やウイルスを死滅させたり体内に侵入するのを防いだりしています。そして、鼻から咽頭、食道へと流していきます。

これを、「粘液繊毛運動」と呼び、大切な生体防御機構の一つになっています。

② 嗅覚機能

嗅覚の低下は、食事や生活のあらゆる場面において、においがしないため食べ物がおいしくない、料理の味付けができない等生活の質を下げます。

また、食事の腐敗に気づかなかつたりガス漏れに気づけないなど生活に危険を及ぼすことにつながります。

③ 音声機能

声を出すのは喉頭にある声帯で肺からの空気ですが、音声のエネルギーは鼻腔や副鼻腔にも回り声の質に影響を及ぼします。例えば風邪をひいて鼻がつまったり、指で鼻をつまむと声が変わったり鼻声となります。



花粉症とは

花粉症とは、スギやヒノキ、イネ科花粉、ブタクサ、ヨモギなどの植物の花粉（異物）が体内に入り、それが原因となって起こるアレルギー反応です。

花粉の飛びやすい時期はそれぞれに異なっています。

季節性アレルギー鼻炎とも呼ばれています。

主な症状・・・くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、流涙、喉のかゆみ等

花粉症の対策

～患者自らが行う「セルフマネジメント」～

外出時のマスク、眼鏡、帽子の着用。

特に気温の上がる日中に多く飛散するため、この時間帯の外出を控える。

帰宅後は玄関前で服などについた花粉を払う。

帰宅後の手洗い・うがいの実施。

睡眠不足やアルコールの摂りすぎは症状を悪化させるため規則正しい生活を心がける。

～医療機関で行う「メディカルマネジメント」～

薬物療法・免疫療法・手術療法等があります。

診断とともに、治療に関しては耳鼻咽喉科の専門医での診察をおすすめします。



参考文献：安全衛生のひろば 2022 5月号