



## アレルギー性結膜炎

### <アレルギー性結膜炎とは>

目の表面にアレルゲン（アレルギー反応を引き起こす物質）が付着して、まぶたの裏側と白目の部分を覆っている粘膜（結膜）に炎症を起こす病気です。花粉などが原因となり季節限定で症状がみられる**季節性アレルギー性結膜炎**とホコリなどが原因となり一年中症状がみられる**通年性アレルギー性結膜炎**があります。

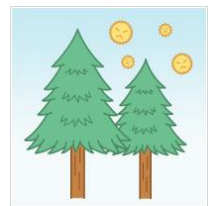
### <原因>

アレルギーは、からだの外から異物が入ってきたときに起こる「免疫反応」のひとつですが、病原微生物に対して生じる反応との大きな違いは、本来無害なものに対してからだが過剰に反応するのがアレルギーであるということです。アレルゲンが目や鼻から体内に入ると、からだの中の「好酸球」という白血球の一種の細胞が反応して特定の物質を血液の中に放出することにより種々の症状が出現します。目はアレルギーが起こりやすい臓器といわれています。



主なアレルゲンには次のようなものがあります。

- |         |            |                         |     |
|---------|------------|-------------------------|-----|
| ●スギ花粉   | 飛散時期：1～5月  | ●ハウスダスト（チリ、ホコリ、ダニ、カビなど） |     |
| ●ヒノキ花粉  | 飛散時期：3～5月  |                         | 1年中 |
| ●カモガヤ花粉 | 飛散時期：5～7月  | ●PM2.5                  | 1年中 |
| ●ブタクサ花粉 | 飛散時期：8～10月 |                         |     |
| ●黄砂     | 飛散時期：2～5月  |                         |     |



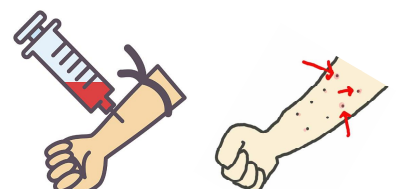
### <症状>

目のかゆみが最も代表的で、目そのものよりもまぶたやまぶたの縁にかゆみが現れやすく、掻けば掻くほど症状が強くなることもあります。次に多いのはごろごろした感じ（異物感）です。涙もよくみられます。その他には、目の充血や目やにがあります。



### <診断>

目のかゆみなどの症状があり、実際にアレルギー反応が結膜で起きていることが確認できれば診断がつきます。そのためには目やにの中に好酸球を見つける方法が確実です。また血液検査や皮膚テストでアレルゲンを調べることも大切です。何が原因でアレルギーが起きているかが分かれば、アレルゲンを避ける対策が立てやすくなります。



## <治療>

アレルギー性結膜炎の治療には、**抗アレルギー点眼薬**（ヒスタミンH1受容体拮抗薬、ケミカルメディエーター遊離抑制薬）が主として用いられています。抗アレルギー点眼薬はほとんど副作用がなく、安全に使うことのできる薬ですが、花粉の飛散量が多いあるいは黄砂の飛散時期と重なった場合など症状が治まらないことがあります。このような場合には**ステロイド点眼薬を追加**します。適切に使用すればとてもすぐれた薬ですが、眼圧が高くなる緑内障などの副作用が現れることがあるので、使用に当たっては注意が必要です。



## <対策>



### 【花粉】

- 外出時にはゴーグル型の眼鏡や花粉防止用のマスクを着用する
- 帰宅時に衣類や髪に付いた花粉を十分に払い落とす
- 帰宅後は手洗い、うがい、洗顔（目の周りを洗う）を心掛ける
- 洗濯物や布団は花粉を払い落としてから取り込み、飛散の多い日は外に干すことを避ける



### 【ハウスダスト】

- 部屋の清潔を心掛ける（こまめに掃除をする）
- たたみやじゅうたんはダニが繁殖しやすいため、床はフローリングにする
- 布団は天日干しにする
- 動物を屋内で飼うことは避けた方がよい



なお「空気清浄機」はアレルギー物質の除去に一定の効果があるとされています。

