にこにこ通信

第７０号
２０２１年
３月発行

３月に入って春らしい暖かい日も多くなりましたが、まだまだ寒暖差の大きい日もあり、風邪の引きやすい時期です。また、季節的にアレルギー性鼻炎（花粉症）に悩んでいる方も多いのではないでしょうか。

最近、受診される患者さんに、**「風邪の鼻水なのか、アレルギーなのか、わからない」**と聞かれる事があります。症状がよく似ているので、わかりにくいと思いますが原因はちがいます。今回は、風邪とアレルギー性鼻炎の症状のちがいについてお話ししたいと思います。

看護師　瀬川

風邪とアレルギー性鼻炎の見分け方

	風　　邪	アレルギー性鼻炎
原　因	ウイルスの感染により発症	アレルギーの症状を引き起こす物質(アレルゲンを吸い込むことにより発症 （花粉、ダニ、ハウスダスト、ペットの毛やフケ、カビなど）
熱	微熱が多い（～38℃くらい）	ほとんどでない。出ても微熱
鼻　水	始めはさらさらだが次第に粘り気がでる	透明のさらさらとした鼻水がとめどなくでる
くしゃみ	出ることが多いが続いても３～４回	何度も（７～８回）、時には数十回続けてでる
鼻づまり	症状が２～３週間続く	症状がひどく、長く続く
鼻以外の症状	のどの痛み、腫れ、咳、痰がからむ	目のかゆみ（アレルギー性結膜炎）咳やのどのイガイガなどの咽喉頭異常 頭痛や倦怠感
症状が強くなる時間帯	１日中同じ程度の症状がある 症状が変化していく	花粉症の場合は朝方、花粉が多く飛ぶ昼頃とタ方（１日の中でも強い時、弱い時がある）
治　療	症状を抑えたり和らげたりする薬で治療する（対症療法）	アレルゲンを避け、発症しないようにする 抗アレルギー薬などで治療する

風邪やアレルギーを予防するためには、**手洗い、うがい、マスクの使用、栄養、睡眠を十分にとる**ことが大切です。また、アレルギーの場合は原因アレルゲンを取り除くため生活空間をこまめに**掃除**しましょう。症状がきつい時や分かりにくい時は、安易な診断はせず、かかりつけの医療機関に相談しましょう。