

## SY4-4

## アレルギー性鼻炎における抗原の回避に向けて

脇口 宏之

山口大学大学院医学系研究科医学専攻小児科学講座

アレルギー性鼻炎の子どもたちのために、抗原を回避できる環境の整備が必要である。本講演では、その整備方法について紹介する。

アレルギー性鼻炎における抗原は、主に①ダニ、②花粉、③ペットである。まず、①ダニ抗原を回避するためには、寝具、カーペット、畳の環境整備から優先的に取り組む。人生の約3分の1を寝具とともに過ごすため、特にその整備は重要である。ふとんは週に2回以上干す。困難な場合は室内干しやふとん乾燥機で湿気を減らす。ベッドのマット、ふとん、枕にダニを通さないシーツをかける。シーツは週に1回以上洗濯する。カーペット、畳、布張りソファ、ぬいぐるみはできるだけやめる。フローリングはホコリがたちやすいため、拭き掃除の後に掃除機をかける。掃除機は、吸引部をゆっくりと動かし、1平米あたり20秒以上（または1畳あたり30秒以上）かけて、週に2回以上行う。室温を25℃以下、湿度を45%以下に保つ。一方、殺ダニ剤は駆除に有効であるが、死骸が抗原となるため、回避に有用でない。次に、②花粉抗原を回避するためには、飛散の多いときは窓を閉めておく。換気時は窓を小さく開け、短時間にとどめる。ふとんや洗濯物の外干しは避ける。掃除は特に窓際を念入りに行う。一方、広範囲に飛散する花粉抗原を環境整備のみで回避するのは困難であるため、マスクおよびメガネを着用すること、花粉が付着しにくい服装を心がけること、入室前に花粉を除去することも大切である。最後に、③ペット抗原を回避するためには、屋外で飼うことが望ましく、寝室には入れない。ペットと飼育環境を清潔に保つ。カーペットをやめて、フローリングにする。一方、飼育をやめるという考え方もあるが、ペットは家族の一員と認識されており、手放すことは容易でない。もし手放した場合でも、数か月間は室内に抗原が残存する。また、ネコ抗原は軽いため空気中に長時間浮遊する。地域のネコ飼育率が高ければ、ネコを飼育していなくても室内のネコ抗原量が多くなることが知られているため、掃除を励行する。

抗原回避は薬物治療に比べて相当な労力を要するが、回避により著明に症状が改善する可能性がある。その労力と有効性とを評価しながら、アレルギー性鼻炎の子どもたちと保護者に指導していく。