子どものアレルギー性鼻炎・結膜炎（花粉症・ダニのアレルギー）

くしゃみ・鼻水・鼻づまりや、目のかゆみが**毎年同じ季節**や**一年じゅう**続くときは、アレルギーかもしれません。花粉症は大人の病気と思われがちですが、**5〜9歳の約3人に1人がスギ花粉症**という調査もあり、子どもでも増えています。鼻や目の症状は、**睡眠や集中力**にも影響します。早めに治療を始めましょう。

アレルギー性鼻炎・結膜炎とは

- 花粉やダニなどの**アレルギーの原因（アレルゲン）**が鼻や目に入ると、それを追い出そうとして症状が出ます。
- **季節性（花粉症）**：花粉が飛ぶ時期に出ます。京都の目安は、**スギ** 2〜4月、**ヒノキ** 3〜5月、**イネ科の草** 5〜8月、**ブタクサ・ヨモギ** 8〜10月です。
- **通年性**：**ダニ・ハウスダスト**やペットの毛などで一年じゅう続き、**夏の終わり〜秋**や**朝起きたとき**に悪化しやすくなります。

こんな症状はありませんか？

鼻	**くしゃみ**が続く、**水のような鼻水**、**鼻づまり**で口で息をしている
目	**目のかゆみ**、**白目の充血**、涙が出る
しぐさ	**鼻をこすり上げる**、鼻をすする、**目をこする**
生活	**眠りが浅い**、いびき、**集中できない**

熱がないのに鼻水が**2週間以上**続く、**毎年同じ時期**に症状が出るときは、かぜではなくアレルギーのことがあります。

こんなときは受診してください

- 鼻づまりで**眠れない**、**いつも口で息をしている**
- **目のかゆみが強い**、**目を痛がる**、**まぶしがる・見えにくそう**
- **せきが続く**、**ゼーゼー**する（ぜんそくのことがあります）
- 市販薬を使っても**よくならない**

うらに続きます →

おうちでできる対策

花粉の対策

- 花粉の多い日は、外出時に**マスク**や**メガネ**を使いましょう。
- 帰ったら**服をはらってから家に入り**、**顔を洗う・うがい**をしましょう。
- 花粉の多い時期は、**洗濯物や布団を外に干さない**ようにしましょう。

ダニ・ハウスダストの対策

- **こまめに掃除機**をかけ、特に**寝室と寝具**を清潔にしましょう。
- ぬいぐるみやカーペットは**少なく**し、湿度は**50%前後**に。

目がかゆいときは**こすらず**、冷たいタオルで冷やすとやわらぎます。

当院での診察と治療

- 症状や季節から診断し、必要に応じて**血液検査（特異的IgE）**で花粉やダニなどの原因を調べます。
- **眠くなりにくい抗アレルギー薬（飲み薬）**、**ステロイドの点鼻薬**、**抗アレルギーの点眼薬**を、症状に合わせて使います。
- **花粉症は「初期療法」がおすすめ**です。花粉が飛び始める前か**症状が少しでも出たら**薬を始めると、シーズン中の症状が軽くなります（スギは**2月上旬まで**の受診が目安）。
- 薬を使ってもよくならないときや、目の症状が強いときは、**耳鼻咽喉科や眼科への受診**をご提案します。

舌下免疫療法（ぜっかめんえきりょうほう）

スギ花粉症と**ダニのアレルギー性鼻炎**の、体質を改善していく治療です。**当院で行っています。**

- 原因を含む薬を**毎日1回、舌の下**で溶かし、**3〜5年**続けることで、症状が軽くなったり薬を減らせたりすることが期待できます。
- 毎日確実に続けることが大切なため、当院では**小学生以降**を対象にしています。
- **スギ花粉症**は、花粉が飛ぶ時期には始められません。**6月〜12月ごろ**の開始が目安です。
- **1回目は院内で**飲んで様子をみます。口の中のかゆみや腫れが出ることがあります。

コラム：鼻とぜんそくは「ひとつの気道」

鼻から肺までの空気の通り道は、ひとつながりの**「気道」**です。アレルギー性鼻炎のある子は**ぜんそくを合併しやすく**、鼻炎をきちんと治療することは、ぜんそくのコントロールにもよいといわれています。

かつらがわキッズクリニック
075-874-4381
夜間・休日の相談は　こども医療電話相談 #8000
〒601-8601 京都市南区久世高田町376-1 イオンモール京都桂川 1階 メディモ内
監修：かつらがわキッズクリニック　院長　後藤高弘（2026年11月作成）／参考：日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会「鼻アレルギー診療ガイドライン」、日本眼科アレルギー学会「アレルギー性結膜疾患診療ガイドライン」、日本小児アレルギー学会、鼻アレルギー全国疫学調査（2019）

ホームページ