



Nihon Clinic

日本クリニック

April, 2015



今月の健康ニュースレター (Monthly)

◆◆◆ アレルギー性の咳について ◆◆◆

木々が芽吹き、気候が穏やかに
なり野外での活動も増えてくる季
節となりました。反面、花粉症に
悩まされる時期でもあります。
花粉症の症状と言えば、くしゃみ
鼻水、目のかゆみ等が代表的な
ものですが、最近はアレルギー性
の咳でお困りの方が増えています
。藤田保健衛生大学耳鼻科咽
喉科教授の内藤氏の研究では
、咽喉頭症状が花粉症の
60～70%に認められ、鼻や眼
の症状と同時に花粉の飛散時
期に関連したという報告がありま
す。

今回はアレルギー性の咳(専門
用語では、アレルギー性咽喉頭
炎)についてふれてみましょう。

【症状】

- 喉や口のかゆみ
- 喉のいがいがや、2～3週間
以上続く咳
- 咳止めを取っても改善しない
咳

【アレルギー性咽喉頭炎とは?】

花粉症の季節に、典型的な花
粉症の症状はないにもかかわらず、アレルギー物質(花粉)が直
接、喉への刺激となり咳がでた
り、鼻は異常ないと思ってい
ても、実際には、鼻水が喉の後ろ
から喉に落ち、咳をする事で鼻

水をのぞこうと
する生体防御
反応の症状が
みられます。



この時の咽喉粘膜には、白血
球の一つである好酸球の増加
が認められ、この好酸球から化
学物質がでて、鼻粘膜の血管
の透過性亢進により咳や鼻水
を起こすといわれています。中
にはアレルギーにより慢性鼻炎
になり、鼻づまりで夜中口呼吸
をするため、熱がないのに喉が
いがいて風邪薬をとっても治ら
ないという事もあります。更にア
レルギー性咽喉頭炎では、冷たい
空気やアレルゲンとなる物質(た
えばハウスダスト)を吸い込むと
咳で酷くむせる事があります。

アレルギー性咽喉頭炎の症状
が疑わしい方は、1度受診して
医師にご相談下さい。

【治療方法】

抗アレルギー剤や吸入薬の処
方となります。又、ご自分で出
来る方法として、「正しいうがい」
をお勧めします。実は、口や喉に
存在する黄色ブドウ球菌、緑膿
菌、肺炎球菌などの細菌はプロ
テアーゼやノイラミターゼと言
う酵素を発生し、この酵素が喉
の粘液層を破壊しウイルスやア
レルゲンが粘膜細胞に吸着しやす
くさせてしまうそうです。よって、口
の中を清潔に保つ事がとても大切
になってきます。

【正しいうがいの方法】

- ① 口をゆすぐ
まず、水やうがい薬を含み、
「くちゅくちゅ」「べっ」と口腔内の
細菌や汚れ、食べかすや上記で

述べた酵素で破
壊された部分を
洗い流してくだ
さい。

② 通常のうがいをする

水やうがい薬を口
に含み上を向いて、
「がらがら」「べっ」を
します。うがいをして
いる時に「オー」と発
声すると、口や喉の
奥までしっかりうがいが出来ま
す。

③ 最後に水で口をすすぐ



1. 帰宅したとき
2. 人ごみの中に入った後
3. 部屋の中の空気が乾燥し
ているとき
4. 食事の前後
5. タバコを吸った後
6. 喉の乾燥が気になるとき

※注意※

うがい薬に含まれるヨウ素などの
成分は殺菌効果が高すぎる
為、口腔内に必要である正常
な細菌まで殺してしまい、常在
菌のバランスを崩してしまう可
能性もあるとの指摘もあります
ので、短期間のご使用をおすめ
します。



米国内の日本クリニック

CHICAGO

(847) 952-8910

SAN DIEGO

(858) 560-8910

Nihon Clinic

2010 S. Arlington Heights Rd.
Suite 101
Arlington Heights, IL 60005

予約:(847) 952-8910

内科:(847) 758-8080

小児科:(847) 640-5437

カイロ科:(847) 956-3250

ウェブサイトもご利用下さい。

Website: www.nihonclinic.com

E-mail: chicago@nihonclinic.com

