

第7回 アレルギー性結膜炎について

眼のコラム第7回はアレルギー性結膜炎についてのお話です。

アレルギー性結膜炎とは



花粉や室内にあるホコリ、コンタクトレンズの汚れや蛋白などが原因になって起こる眼のアレルギーのことをいいます。

最近ではハウスダストによるアレルギー疾患が急増しています。

アレルギーを引き起こす原因物質(アレルゲン)としては春先の花粉がよく知られていますが、実はもっともって頂きたい原因物質として、室内のダニや埃、ペットのフケなどがあります。これらは季節性の花粉とは違って、一年中症状を引き起こす可能性があります。結膜は外からの刺激や異物にさらされやすい組織で涙などでいつも濡れています。

その為、ハウスダストや花粉がつきやすく、アレルギーが起こりやすいのです。

(ハウスダストの色々/頭髮・フケ・カビ・細菌・食べ物のカス・昆虫・ダニetc.)

症状

まず眼やまぶたがかゆくなります。眼をこすったり、掻いたりしていると次第に痛みが加わり、眼がゴロゴロした感じになります。

そしてそのまま放っておくと結膜が充血して、まぶたが腫れてきます。

眼そのものがかゆく感じる場合もありますが、まぶたやまぶたのふちなどの部分に特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。アレルギーの反応によってまぶたの裏側の結膜に粒状の盛り上がりがありますが、これが瞬きの際に黒目(角膜)と接触することによって生じる症状です。

さらに症状が悪化すると透明な角膜の周辺が赤紫色になり、結膜にゼリー状の目やにが出てきます。

このような症状がでる前に、かゆみを感じた段階ですぐに診察されることをおすすめします。

治療方法

眼のアレルギーの治療には抗アレルギー薬が主として用いられます。こちらは通常目薬として使用します。

症状が強い場合は副腎皮質ステロイド薬も用いられることがあります。

それでも強いかゆみなどで日常生活や仕事に差し支えがある場合は抗アレルギー薬を飲み薬として服用することもあります。

※アレルギー症状における目薬処方等ご希望の際は医師にご相談ください

アレルギー性疾患の予防

花粉症の場合は症状の出現しやすい季節にできるだけ花粉と接しないように工夫することが重要です。ゴーグル型の眼鏡や花粉防止用のマスク着用が最も効果的です。

眼を洗うことは眼を傷つけてしまう事もあるためあまりお勧めできません。(洗眼して眼の周りを洗うことはいいでしょう)

ハウスダストの場合は、部屋の清潔を心掛けたり寝具を干したりするのも効果的です。

● 通年性アレルギー克服のための生活心得10カ条 ●

1. まめに掃除をしましょう。
2. 部屋の換気を心がけましょう。
3. 晴れた日はふとんを干しましょう。
4. 早寝早起きをして生活のリズムを整えましょう。
5. 食事ではバランスよく栄養をとりましょう。
6. コーヒー、タバコ、香辛料などの刺激物は控えましょう。
7. ファーストフード、加工食品をとり過ぎないようにしましょう。
8. 適度に運動しましょう。
9. ストレスをためないようにしましょう。
10. 医師の指示に従って適切な薬物治療を行いましょう。

