

睡眠時無呼吸症患者に必要な花粉症の知識

-鼻水・鼻つまり・口呼吸にはマウスピース併用-

2023年4月

花粉症とは、花粉が原因となって起こるアレルギー性の疾患です。鼻の症状は、くしゃみ、鼻水、鼻つまりなど、目の症状は、目のかゆみ、充血、涙目など、口やのどの症状は、かゆみや咳など、また、頭痛、倦怠感などの症状も見られることがあります。原因は花粉やダニなどのアレルゲンに対して体の免疫システムが過剰に反応するアレルギーで、遺伝的な要素（アトピー性皮膚炎や喘息などのアレルギー性の疾患を持つ親から遺伝）や環境的な要素（大気汚染やストレス、喫煙など）も関係しています。日本で最も多い花粉症の原因はスギ花粉（2月上旬から4月下旬頃まで飛散し、3月頃がピーク）、次いで多いのはヒノキ花粉（2月下旬から5月上旬頃まで飛散し、4月頃がピーク）です。その他にもシラカンバやハンノキなどの落葉高木（5月から6月頃）の花粉、イネ科の植物（ほぼ1年中飛散するが、特に6月から7月頃がピーク）の花粉、ブタクサやヨモギなどの草本植物（8月から10月頃まで飛散し、9月頃がピーク）の花粉が原因になります。治療法には抗ヒスタミン剤や抗ロイコトリエン剤やステロイド剤で炎症やアレルギー反応を抑える方法や、少しずつ花粉に体を慣らしてアレルギー反応を弱める脱感作療法があります。

睡眠時無呼吸症の患者は花粉症による鼻水、鼻つまり、口呼吸がC P A P治療の妨げになります。鼻水を吸引して誤嚥性肺炎になったり、鼻つまりでC P A P圧が強くなると過度な胸腔内圧で心臓機能が抑制されて心不全の危険に晒されることとなります（図）。しかし、マウスピースにはこのような危険はありません。花粉症に限らず鼻水・鼻つまり・口呼吸が生じたらC P A Pにマウスピースを併用しましょう。

