

<そろそろ花粉症シーズンです>

2026年がスタートしました。毎年前年の秋頃から少量のスギ花粉が飛散するため、とても敏感な方は症状が出ます。1月に入ると症状を感じる方が増え、黄砂が飛ぶ日は更に症状が悪化します。早めにお薬を準備していただき、症状を感じ始めたら使用を開始してくださいね。

そして最も大切なのは「抗原回避」。つまり、極力花粉を吸わないことです。ご自分が、あるいは家族が花粉を感じ始めたら、洗濯物を外に干すのをやめて室内干しに、布団は布団乾燥機などを利用しましょう。外に干してしまうと、大量の花



粉が付いた洗濯物や布団の影響で、部屋の中が花粉だらけになります。家の中に一旦入った花粉はなかなか出て行きませんので、家に帰ってきても花粉症状で辛い思いをします。また、大量の花

外出時はマスクや眼鏡を着用することも有効です。天気の良い日の昼間は特に花粉の飛散量が増えますので、外出のタイミングも気を付けるといいですね。

三重県では、県内各地の耳鼻咽喉科医の協力により、各地の正確な花粉飛散情報が得られます。花粉シーズンが始まる2月から4月末まで、是非チェックしてみてください。

三重県 花粉情報サイト →



<後鼻漏とは？>

最近「後鼻漏（こうびろう）」で悩むという方がよく受診されるようになりました。後鼻漏とは「鼻から喉に鼻水が流れること」あるいは「流れるような感じがすること」「鼻の奥に何か張り付くような感じがすること」を言います。病気の名前ではなく、症状の名前です。

後鼻漏の原因はたくさんあります。病的なものとは違うものがありますので、いくつかご紹介します。

病的なもので多いのは、急性副鼻腔炎、慢性副鼻腔炎といったいわゆる「蓄膿」の状態です。風邪を引いた後に黄色や緑の粘りの強い鼻水を経験された方は多いと思います。副鼻腔炎では、こうした粘りのある鼻水が喉の方に流れ、痰になって絡む症状が続きます。後鼻漏の影響で咳が出る人もいます。

当院では「鼻咽腔ファイバースコープ」という検査で、鼻から細かいカメラを挿入して診察します。実際に鼻のどの部分からどのような性質の鼻水が、どの程度の量流れているのか、喉に落ちているのかを確認します。副鼻腔炎の所見が見られた場合は、抗生剤（細菌

を殺す薬)や粘液融解剤(鼻の粘りを柔らかくする薬)、漢方薬などを用いて治療を行います。副鼻腔炎は一旦発症すると完治するのに時間がかかります。処方されたお薬は最後まで飲みきって治しましょう。



アレルギー性鼻炎も後鼻漏の原因になることがあります。一般的にアレルギー性鼻炎の鼻水は水様性(サラッとしている)のため、多くの方は鼻から垂れてきますが、量が多すぎる場合は喉にも流れることがあります。また人によってゼリー状の鼻水になることもあり、その場合もやはり喉に落ちます。アレルギー性鼻炎の場合もカメラや鼻汁中好酸球

検査(アレルギー性鼻炎の診断に用いる検査)で状況を確認し、抗アレルギー剤で対応します。

後鼻漏の感覚はあるが実際に鼻水がない場合、割と多いのが咽喉頭内の乾燥や唾液分泌障害です。「鼻の奥に何かがへばりついている」「痰が切れない」「薬を飲むときに引っかかる」「出しても出しても痰がなくなる」「他院で痰切りの薬をもらったけど良くならない」といった症状で受診される方が多いです。カメラで診察の際、鼻水が全くなく、鼻の突き当たりから喉にかけて粘った唾液が張り付いている状態や、喉の奥(喉頭~下咽頭)に泡状で粘った唾液が絡んでいる状態が見られた場合、「咽喉頭内の乾燥」「唾液分泌障害」と判断します。

唾液は水分がなくなると相当粘りが強くなります。人によっては餅のように喉に張り付きます。その場合「息がしづらい」「痰が詰まって夜中に起きる」「気になって眠れない」という症状が出る場合があります。こうなると深刻です。

「咽喉頭内の乾燥」「唾液分泌障害」を改善させるためには、①水分を多めに摂る(唾液の元になる)、②良く嚙んで唾液腺を働かせる(分泌を増やす)、③口から水分が出て行くのを防ぐ(マスクをする、部屋の加湿をする)の3つが最も重要です。薬を使わずに出来るセルフケアですので、是非やってみてください。



症状の改善が見られない場合は、唾液分泌を促す漢方薬(麦門冬湯や白虎加人参湯)を処方します。セルフケアをしながら内服することで、症状が改善することが多いです。

それでも辛い症状が続く場合、唾液腺自体が自己免疫によって破壊され、唾液分泌が著しく低下する「シェーグレン症候群」である可能性があります。シェーグレン症候群では、唾液腺だけではなく、涙腺や鼻腺の働きも悪くなるため、目が乾く、鼻が乾くなどの症状も同時に出ることが多いです。当院では血液検査でこの疾患かどうかの確認をしています。シェーグレン症候群の可能性が高い場合、肺や腎臓にも症状が出る恐れがあるため、専門機関である三重大学リウマチ・膠原病センターや、膠原病を専門にしたクリニックにご紹介しています。唾液分泌に関しては、漢方薬よりも更に強い作用を持つ口腔乾燥症状改善薬を処方しています。

後鼻漏の原因としてはまれですが、鼻の奥(上咽頭)に病変がある、鼻内に病変や異物がある、咽喉頭逆流症(胃酸が喉に上がってくる症状)なども考えられます。一つ一つ原因を探し、適切な投薬・治療を心がけていますので、症状が気になる方はご相談ください。