

## 健康相談サービス ご相談事例

Q. そろそろ花粉症の季節になってきました。私の場合は「耳」の奥にかゆみがあります。耳のかゆみも花粉症症状のひとつなのでしょうか。

•事例： はしもと ゆみえさま（仮名）からご相談

私自身の相談です。そろそろ花粉症の季節になってきました。世間では、鼻水に悩んでいらっしゃる方を見かけますが、私の場合は「耳」の奥にかゆみがあります。もともとアレルギーで、アレルギーの薬を数年来服用していますが花粉症の季節には耳の湿疹が酷くなり、かゆみも強く時には掻き破ってしまうのか、出血することもあります。出血でかゆみが増し、掻き破り、かゆみが増し、といった繰り返して、時には耳の奥が痛くなったりします。

耳のかゆみも花粉症症状のひとつなのでしょうか。

回答：（看護師が回答いたしました。）

もともとアレルギーのお薬をのんでいらっしゃるのですね。花粉症も、ご存知のとおりアレルギー反応から起こります。

鼻水には鼻水を軽減する効果のある薬、眼のかゆみにはかゆみをおさえる目薬などがあります。眼の充血や鼻水は他の人からも症状は判りやすいですね。耳の奥の湿疹は他の人は勿論、はしもと様ご自身も見えませんが、かゆみにはイライラさせられる上に、薬も付けにくいですね。お薬以外に、普段からご自身で気をつけていただくのは「うがい」です。風邪の時に使う「うがい」の薬でも充分ですが、薬局で購入できる薄めの「うがい」薬でも宜しいかと思えます。手元に「うがい」薬が無ければ、「かゆみ」も炎症のひとつですので、お水での「うがい」でも殺菌効果はあります。

「うがい」は、「のど」の奥と「みみ」はつながっていますので「のど」の奥を消毒する事で、「アレルギー」の原因になるものを耳に入るのを防げます。アレルギーを引き起こす原因を鼻から吸い込んで、口を通過して耳にくっつくのを防ぐためにもマメな「うがい」は効果が有ります。それでも「かゆみ」が強かったり、症状が続くときは耳鼻科の診察を受けましょう。

