

## ダニ・カビ繁殖の梅雨 小児ぜんそく、夏型過敏性肺炎など 子どもの“夏アレルギー”にご用心 子どもの“夏アレルギー”、睡眠中の鼻呼吸習慣が大切

グラクソ・スミスクライン株式会社(本社:東京都渋谷区)が販売する鼻孔拡張テープ「ブリーズライト®」では、鼻呼吸の大切さを啓発する「ブリーズライト®」鼻呼吸のススメ ～快眠・快活力向上キャンペーン～※を、2012年から展開しています。この度、ダニ・カビが繁殖する梅雨シーズンに悪化してしまう、小児ぜんそくや夏型過敏性肺炎などの“夏アレルギー”対策として、雨晴クリニック副院長 坪田医師にお話しをうかがいました。

### ● 梅雨時期は、小児ぜんそくなどの悪化を招く“夏アレルギー”シーズン

年々増加している小児ぜんそくは、特に、高温多湿を好むダニ・カビが繁殖する梅雨にかけて悪化します。また、雨が続くため布団が干せないことや、子どもにおいては、戸外で遊ばず、家の中で遊ぶ傾向があるため、ホコリを吸い込みやすいことなども、ぜんそく発作につながると考えられています。さらに、この時期の気圧の変化や急激な温度差なども、アレルギーを悪化させる要因だと言えます。



出典: 文部科学省「学校保健統計調査」  
※小学生の数値を抜粋

### ● 発熱や長引く咳。エアコンのカビなどが原因の、夏型過敏性肺炎にも注意

小児ぜんそくなどのアレルギーに加え、室内のエアコンから発生するトリコスポロンというカビや、細菌、埃、鳥の糞などを吸い込むことで、その物質がアレルギーとなり、発熱や長引く咳を引き起こす夏型過敏性肺炎も、子どもが患う場合があります。主に、エアコンを使用する5月～10月の間だけ症状が現れることが多いのも特徴です。トリコスポロンは、台所や浴室にも多く繁殖しており、梅雨時期の身近なカビと言えますので、直接、吸い込まないようにすることが大切です。

## ～子どもの“夏アレルギー”は、アレルギーを直接口から吸い込まない、鼻呼吸習慣を大切に～

All About 睡眠ガイド、雨晴クリニック副院長 坪田 聡

口をぽかんと開けていたり、口を開けたまま寝ている子どもなどは多く見かけると思います。これは、鼻ではなく、口で呼吸をしている証拠です。

鼻は本来、鼻孔(びこう)にある粘膜や繊毛で、アレルギーを引き起こす空気中の細菌やウイルスをきれいに除去し、吸い込んだ空気を加湿して、湿度 100% 37℃に保って、肺に送り込む機能があります。

一方、口呼吸を繰り返していると、繁殖したダニ・カビなどのアレルギーを、直接、口から吸いこみ、のどの奥にある白血球をつくる器官が集中している扁桃をダイレクトに直撃し、免疫力を低下させます。口から取りこまれたアレルギーは体内を巡り、細胞に炎症を引き起こすことで、アレルギーを悪化させてしまうのです。特に、睡眠中は、布団に潜むダニを吸い込みやすく、深夜に小児ぜんそく発作を引き起こしやすくなるため、鼻呼吸に改善することが大切です。鼻が詰まって鼻呼吸がしづらい人は、ステロイド点鼻薬を使う場合もありますが、鼻孔を拡げて呼吸をしやすくする、市販の鼻孔拡張テープなども有効でしょう。

梅雨時期のアレルギー予防対策は、従来は、掃除、カビ退治、布団の天日干しなどが主流でしたが、これからは、鼻呼吸対策も、新常識として覚えて下さいね。

※ 鼻づまりによる口呼吸が快眠・快活に及ぼす“口ぽかん、3 ナイ問題(鼻呼吸をしていない、深く眠れていない、日中の集中力・気力がナイ)”を改善し、鼻呼吸の大切さを啓発する。



坪田 聡先生

本件に関する報道関係者のお問い合わせ先

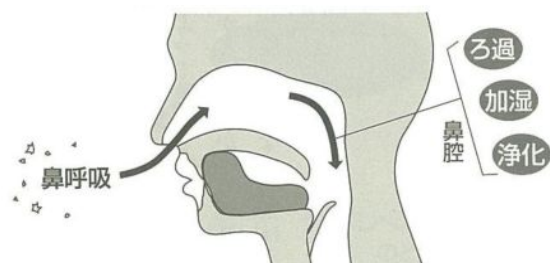
株式会社プラップジャパン 荒川、越水

TEL:03-3496-2217 FAX:03-3496-2216 Mail:n-arakawa@prap.co.jp

## <参考資料>

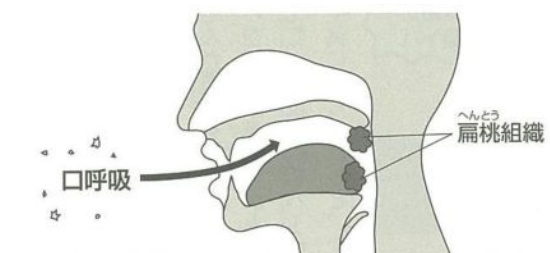
### ■ 鼻呼吸と口呼吸の違い

#### 【鼻呼吸】



- 空気中のダニ・カビなどのハウスダストや、大気汚染の化学物質などの異物を、鼻腔の繊毛・粘液で、ろ過・浄化・加湿
- ↓
- 扁桃組織でつくられる白血球が、バイ菌などを消化
- ↓
- 異物が除去され、細胞内のエネルギー代謝(ミトコンドリアの働き)が良くなる
- ↓
- 免疫力がアップ

#### 【口呼吸】



- ハウスダストやバイ菌、ウイルス、有害物質が、のどの奥にある扁桃組織を直撃
- ↓
- 体外から侵入した異物を消化して撃退する白血球をつくる扁桃組織が弱まり、免疫機能が低下
- ↓
- 細胞内に感染・炎症が起きやすくなり、「アトピー性皮膚炎」、「ぜんそく」などのアレルギーが発症

出典:医学博士 西原克成著「アレルギー体質は、口呼吸が原因だった」

### 【ブリーズライト® 製品概要】

#### 鼻からスッキリ、翌朝スッキリ。「ブリーズライト®」「ブリーズライト®キッズ」

鼻孔拡張テープ「ブリーズライト®」「ブリーズライト®キッズ」は、鼻に貼るだけで、プラスチックバーの反発力で鼻孔を広げ、鼻の通りをサポートします。薬剤を使用せず、物理的に鼻孔を広げて呼吸をラクにして、貼るだけですぐに効果を感じることができますのでお子さまも含め家族みんなの鼻呼吸をサポート

※「ブリーズライト®キッズ」は、5歳未満のお子様にはご使用いただけません。

※鼻からスッキリ、翌朝スッキリ。は、ブリーズライト鼻孔拡張テープが、あなたの呼吸をラクにし、快適な睡眠をサポートすることを意味します。



「ブリーズライト®」(写真左)、「ブリーズライト®キッズ」(写真右)

ウェブサイト URL [breatheright.jp/](http://breatheright.jp/)

#### 【グラクソ・スミスクラインに関するお問い合わせ先】

グラクソ・スミスクライン株式会社 広報部 Tel: 03-5786-5030、Fax: 03-5786-5215

<http://glaxosmithkline.co.jp>