

アレルギー性 結膜炎のはなし



監修

順天堂大学医学部附属浦安病院眼科
教授 海老原伸行 先生

はじめに



アレルギー性結膜炎の患者さんは今や日本の人口の35～40%と推定されています¹⁾。

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、毎年多くの方が花粉が原因のアレルギー性結膜炎(季節性アレルギー性結膜炎)を発症します。早期に完全に治すことは難しく、日常生活に支障をきたします。

また、家の中のダニやほこり、ペットのフケや毛などがアレルゲンとなることもあります。これらの「ハウスダスト」は季節性的花粉とは違って、一年中症状を引き起こす場合があります。

どちらの場合も、アレルゲンを回避しながら薬剤を上手に用いて治療を行えば、症状をコントロールすることができます。

本冊子では、アレルギー性結膜炎の原因や治療、予防などについてご紹介します。

1) 岡本茂樹 他：日本眼科学会雑誌, 126(7), 625(2022)

目次

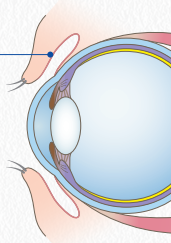
はじめに	2
アレルギー性結膜炎の種類と症状	3
アレルギー性結膜炎の症状が起こるしくみ	4
アレルギー性結膜炎の治療	6
初期療法・用法用量遵守の重要性	7
予防とセルフケア	8

アレルギー性結膜炎の種類

アレルギー性結膜炎は、目の表面に花粉などのアレルゲン(アレルギー反応を引き起こす物質)が付着して、結膜に炎症を起こす病気です。花粉などが原因の、特定の季節にのみ症状があらわれるものを季節性アレルギー性結膜炎といい、一年中症状がみられるものは、通年性アレルギー性結膜炎といいます。

結膜

まぶたの裏側と
白目の部分を覆っている
ねんまく
粘膜の部分



アレルギー
による炎症

アレルギー性
結膜炎

日本眼科アレルギー学会診療ガイドライン作成委員会: 日本眼科学会雑誌, 125, 741(2021)

アレルギー性結膜炎の症状

アレルギー性結膜炎の症状で、多くの患者さんを悩ませるのが目のかゆみです。目がかゆいことにより、目をこすってしまうとさらに症状が悪化し、結膜や角膜を傷つけ、目がゴロゴロしたり、かすんだり、まぶしく感じたり、痛みがでたりします。

その他、涙や目やにが多くでることもあります。

見た目には、充血や目のはれ、まぶたの裏にぶつぶつができることもあります。

目の
かゆみ



充血

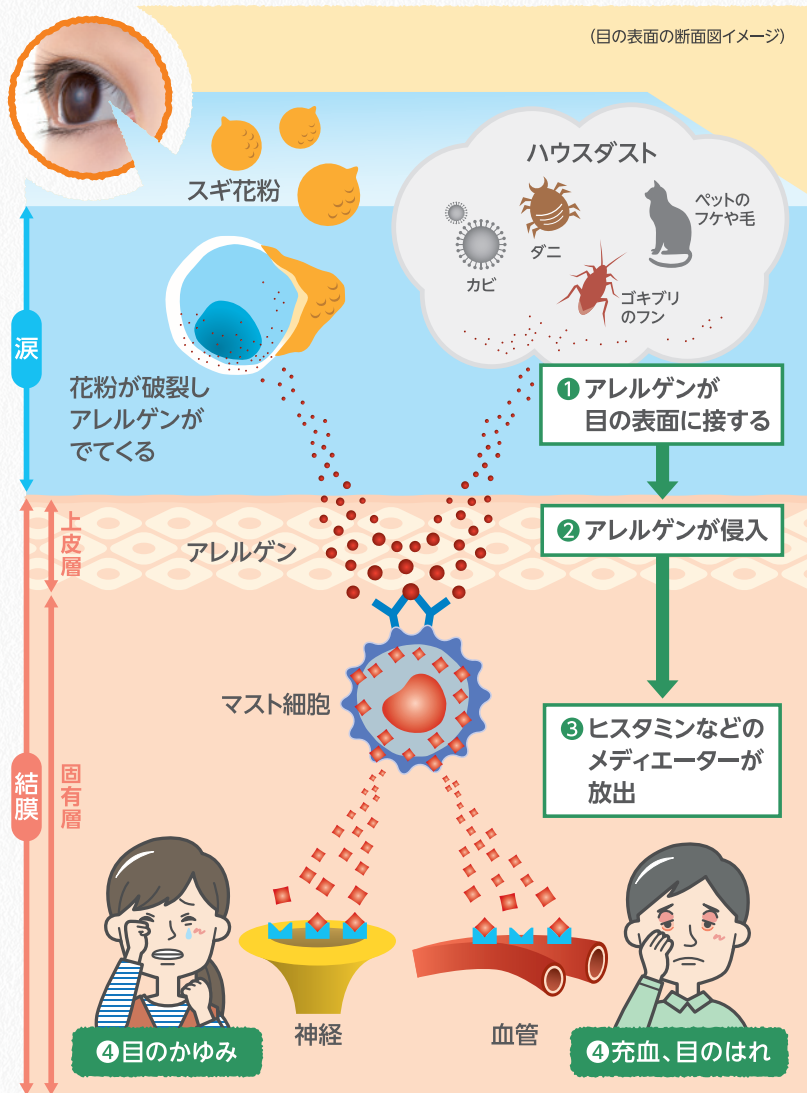


目の
はれ



■ アレルギー性結膜炎の症状が起こるしくみ

(目の表面の断面図イメージ)



アレルギー症状が起こるしくみ

私たちの身体には、体内に入ってくる異物を排除しようとするはたらきがあり、このはたらきを^{めんえき}免疫といいます。本来、花粉などは異物と感じないしくみになっているのですが、アレルギー体質だと異物と認識して、免疫反応がはたらいてしまいます。この過剰な反応のことを、アレルギー反応といいます。

アレルギー反応が起こると、マスト細胞という細胞から、ヒスタミンなどの^{かがくでんたつぷしつ}化学伝達物質が大量に放出されます。これらの物質は、目の知覚神経や毛細血管などを刺激して、強いかゆみや充血などの炎症を引き起こします。

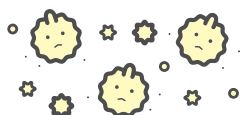
日本アレルギー学会ウェブサイト: <https://www.jsaweb.jp/> 2026年3月5日閲覧

アレルギーを引き起こす原因物質とその時期

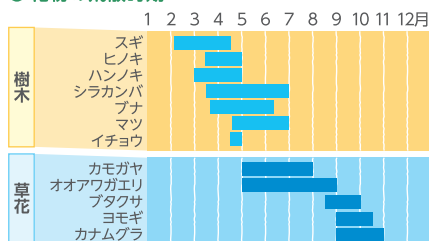
季節性アレルギー性結膜炎の原因物質は、主に2月～5月に多く飛散するスギやヒノキの花粉などです。また、通年性アレルギー性結膜炎の原因物質は、主にハウスダスト、ダニなどです。

季節性アレルギー性結膜炎

花粉などによって
特定の季節にのみ
症状があらわれるもの



● 花粉の飛散時期



通年性アレルギー性結膜炎

ハウスダスト、ダニなどによって
一年中症状がみられるもの



日本眼科アレルギー学会診療ガイドライン作成委員会: 日本眼科学会雑誌, 125, 741 (2021)

アレルギー性結膜炎の治療

アレルギー性結膜炎の治療の基本は、薬物療法となります。

治療の第一選択は、抗アレルギー薬（ゆるりよくせいやくメディエーター遊離抑制薬、じゅうようたいきつこうやくヒスタミンH₁受容体拮抗薬）です。

症状が強い場合には、ステロイド点眼薬を併用することがあります。
ステロイド点眼薬のご使用に際しては、医師の指示に従ってください。

● 抗アレルギー薬

（ヒスタミンH₁受容体拮抗薬、メディエーター遊離抑制薬）

ヒスタミンH₁受容体拮抗薬はかゆみを引き起こすヒスタミンのはたらきを直接ブロックする作用があります。

メディエーター遊離抑制薬はヒスタミンなどを増やさないようにする作用があります。

また、ヒスタミンH₁受容体拮抗薬とメディエーター遊離抑制薬の両方の作用を持つ薬もあります。

● ステロイド点眼薬

症状が強い場合には、抗炎症作用のあるステロイド点眼薬を併用することがあります。

ご使用に際しては、医師の指示に従ってください。

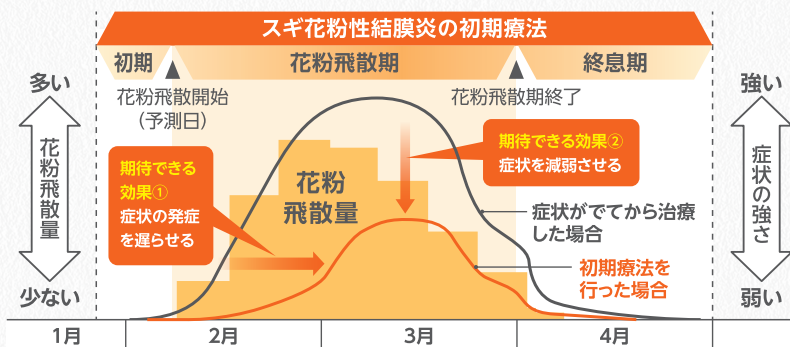
日本眼科アレルギー学会診療ガイドライン作成委員会: 日本眼科学会雑誌, 125, 741 (2021)より作成

お薬の使用中に気になる症状があらわれた場合は、医師または薬剤師にご相談ください。

初期療法

スギ花粉症など毎年決まった時期にアレルギー性結膜炎の症状がでる場合には、花粉飛散予測日の2週間前、または症状が少しでもあらわれたら抗アレルギー薬による治療を始める「初期療法」^{しよきりようほう}が行われています。

初期療法を行うことで、症状がでる時期を遅らせ、症状を軽くすることが期待できます。毎年、花粉症で目のかゆみにお悩みの方は、早めに受診し、花粉シーズンに備えましょう。



今井透:名医のわかりやすい花粉症・アレルギー性鼻炎,同文書院,p79(2005)より改変

目のかゆみの発生をおさえるための用法・用量通りのお薬の使用

治療期間中は、かゆみが起きてからお薬を使用するのではなく、かゆみの発生をおさえるために使用します。

目のかゆみの発生をおさえるためには、治療期間中は症状があってもなくても、用法・用量(回数・タイミング)を守って、お薬の使用を続けることが大切です。



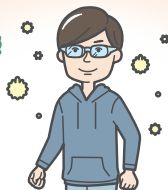
予防とセルフケア



アレルゲン(花粉・ダニなど)を 回避・除去するための生活上の工夫

イラストは一例です。

季節性



眼鏡などを着用し、
抗原が目に入らないようにします。

季節性



洗眼薬で、目に入った抗原を
洗い流します(洗眼)。

季節性

通年性



室内の環境を整えて、
抗原を取り除きます。

季節性

通年性



季節性的の場合、抗原(花粉)を室内に
持ち込まないようにします。
通年性的の場合、晴れた日に寝具の天日干しを
行います。

角環：眼科ケア, 10(2), 108(2008)より作成

施設名

禁無断転載・複写