



### 健康編 鼻炎と肌荒れの関係

#### 鼻炎保有者は2人に1人

鼻アレルギーの全国疫学調査によると、アレルギー性鼻炎の有病率は全体の49.2%。なんとおよそ2人に1人が何らかの鼻炎症状を持っていることになります。有病率は年々増え、この20年で1.5倍にまで増加しており、まさに「国民病」と言える病気。昨年までは何も問題なかったのに、今年から鼻炎デビューしてしまった方も多いようです。

しかし、多くの場合はアレルギーだと認識するまでに時間を要します。誰もが突然現れた症状をアレルギーだとは信じたくないものです。

始めは「鼻風邪かな？」と思い、なかなか症状が引かず今度は「花粉や黄砂によるもの？それともダニやほこりに反応しているアレルギー？」と悩み始めます。症状が悪化しているのか、軽度なのか、重度なのか。病院に行くべきか判断にも悩むようです。

また、そんな時期に突然起こるのが原因不明の肌荒れ。「鼻の調子が良くない」と感じたタイミングで「お肌の調子も良くない」と思ったら、それは鼻炎が引き起こす肌荒れの可能性があります。では、なぜ鼻炎症状が出ると肌荒れが起こるのでしょうか？

#### アレルギー性鼻炎の症状 その特徴と分類



#### アレルギー性鼻炎と鼻風邪の違い

	アレルギー性鼻炎	風邪
鼻の症状	●サラサラの透明な鼻水 ●連続で出るくしゃみ ●鼻詰まり	●粘りのある黄色い鼻水 ●くしゃみ ●鼻詰まり
1日の症状の変化	●朝起きた時に症状が出やすい	●一日中ずっとツライ
鼻以外の症状	●目のかゆみ ●くしゃみ	●発熱 ●せき・たん・悪寒 ●のどの痛み ●関節痛
期間	●通年性アレルギー性鼻炎 一年中季節関係なく頻りに起こる ●季節性アレルギー性鼻炎 スギ・イネ科の花粉が飛来する季節に起こる	●風邪の症状として約10日

#### アレルギー性鼻炎症状の重症度分類

程度および重症度	くしゃみまたは鼻をかんだ回数				
	21回以上	11~20回	6~10回	1~5回	5回未満
1日中鼻が詰まっている	最重症				
鼻閉のため1日の多くが口呼吸	重症				
鼻閉が強い時口呼吸1日でも時々なる	中等症				
口呼吸はないが鼻は詰まっている感じ	軽症				
鼻は詰まらない	無症状				

#### 鼻炎と肌荒れ

身体の中でも粘膜（目や鼻・口など）はハウスダストやスギ花粉などが侵入しやすいため、日頃から粘膜免疫が身体を守っています。アレルギー性鼻炎になるとその働きが敏感になり、原因物質の侵入に対して必要以上に反応します。それがアレルギー反応です。

免疫の暴走が起こっている時はお肌の免疫も興奮状態。もしもお肌のバリア機能を果たしている角質が薄くなったり、乾燥によって角質細胞間に隙間ができたりすると、アレルギーの原因物質が簡単に侵入し、お肌は侵入してきたアレルギー物質を異物と判断し、排出しようと反応が起きて肌荒れが起こってしまうのです。

日頃からスキンケアが正しくできていて、お肌のバリア機能が低下せずに角質の隙間もしっかりと保湿成分で埋められていたとしたら、鼻炎症状が出てもお肌は荒れません。

スギ花粉に悩まされる2月~4月は、季節の変わり目で皮脂分泌のバランスが乱れたり空気が乾燥したりするため、皮膚のバリア機能が低下しやすい時期でもあります。お肌も花粉の影響を受けやすい状態にあるので注意が必要です。

また、季節関係なく年中続くアレルギー性鼻炎（通年性アレルギー性鼻炎）の場合は、主にハウスダストが原因になります。ヒトの角質・フケ・ベットの皮屑（フケ）・カビ・ダニ・細菌などにお鼻もお肌も反応するので、お肌のコンディションは常に悪くなりがち。

#### 自律神経の乱れが原因の「血管運動性鼻炎」と肌荒れ



「血管運動性鼻炎」は、自律神経の乱れが引き金の鼻炎症状です。

暖かい場所から寒い場所に移動した際、冷たい風に晒された鼻粘膜の血管は自然と収縮しますが、自律神経のバランスが乱れると、鼻粘膜の血管収縮のコントロールがうまくいけなくなるため、お鼻がムズムズする・くしゃみが止まらないといった症状が出ます。

運動をして身体が温まると鼻水が止まらなくなったり、寒いところから暖かい場所に移動しただけで鼻が詰まったりくしゃみが止まらなくなったりするのも、自律神経の誤作動により鼻粘膜の血管が必要以上に拡張された結果と言えます。

鼻炎ではありますが、原因はアレルギーではなく自律神経の乱れ。血管運動性鼻炎は寒暖差の他にも、睡眠不足・肉体的疲労・ストレス・タバコの煙・香料が原因となることがあります。

#### モーニングアタックも自律神経の乱れが原因



朝起きたらお鼻がムズムズして、くしゃみや鼻水が止まらなくなったり鼻詰まりが起こったりすることを「モーニングアタック」と言います。明確な原因は解明されていませんが、起床時に自律神経のバランスが乱れることが主な原因と言われています。

本来であれば朝目覚めるとスムーズに自律神経が入れ替わり、優位になった交感神経が鼻粘膜の血管を収縮させるため、鼻水やくしゃみは起こりませんが、自律神経が乱れていると朝目覚めてすぐに交感神経に切り替わらず、鼻水やくしゃみを引き起こしてしまいます。

このように、自律神経の乱れによって血管の収縮・拡張がうまくコントロールできない時、お肌の直下でも血流の滞りが起こりやすくなり、乾燥肌になりやすくなったり皮脂分泌が過剰になったりとお肌のコンディションが悪くなりがち。さらにターンオーバーも乱れ、肌機能は顕著に低下し、ニキビや肌荒れへと繋がってしまうのです。

#### 鼻炎症状の軽減とともに肌荒れ対策を行いましょう

##### POINT 1 【洗顔】



洗顔やクレンジングは、お肌に負担にならずにしっかりと洗浄できるものを選択。まずは流水でお顔の大きな汚れや花粉を流し、クレンジング・洗顔を行います。

洗顔はしっかり泡立てて原因物質の吸着力をUP。指の腹とお肌の間に泡でクッションを作る要領でやさしく洗います。

熱いお湯での洗い流しは乾燥を招き、お肌を原因物質から守るバリア機能を低下させることになります。ピーリング剤やスクラブの入った化粧品の使用は控えましょう。

##### POINT 2 【保護】



花粉の時期はお肌の薄い部分に症状が出るため、たっぷりの保湿と保護膜形成で外からの花粉の侵入を防ぎましょう。

洗顔後に保湿を行います。その際に水分をたくさん含む天然保湿因子などが配合されたアイテムを一番初めに使います。症状が進んでいると化粧水などが沁みる事があるため、その場合は乳液の方が良いでしょう。

保湿後、水分を長時間保持できるヒアルロン酸やコラーゲン、エラスチンなどが配合されたアイテムを乗せます。

次に、内部の水分を蒸発させないように細胞の隙間に「セラミド」などの細胞間脂質を塗り込んでいきます。一番最後はお肌に馴染みやすいオイル成分多めのクリームで仕上げましょう。

サロンケアでは炎症（赤味・熱感・痛み）や腫れや痒みがひどい時は、トリートメントは基本的にお休みです。花粉の時期になったら、お越しになった時に衣類についている花粉を持ち込まないように配慮し、洗顔やクレンジングでお肌に乗っている花粉をしっかり洗い流し、決してケアによってアレルギーの原因物質になるものを深部に浸透させるようなことのないようにしましょう。

#### 自律神経の乱れが影響している場合は芳香療法（アロマトリートメント）がオススメ

神経のバランスを整える精油

- プチグレン
- マジョラム



症状の軽減に役立つ精油

- ユーカリ・ラディアタ
- ラヴィンツァラ

