

アレルギーに
負けない
健康な体 ✨

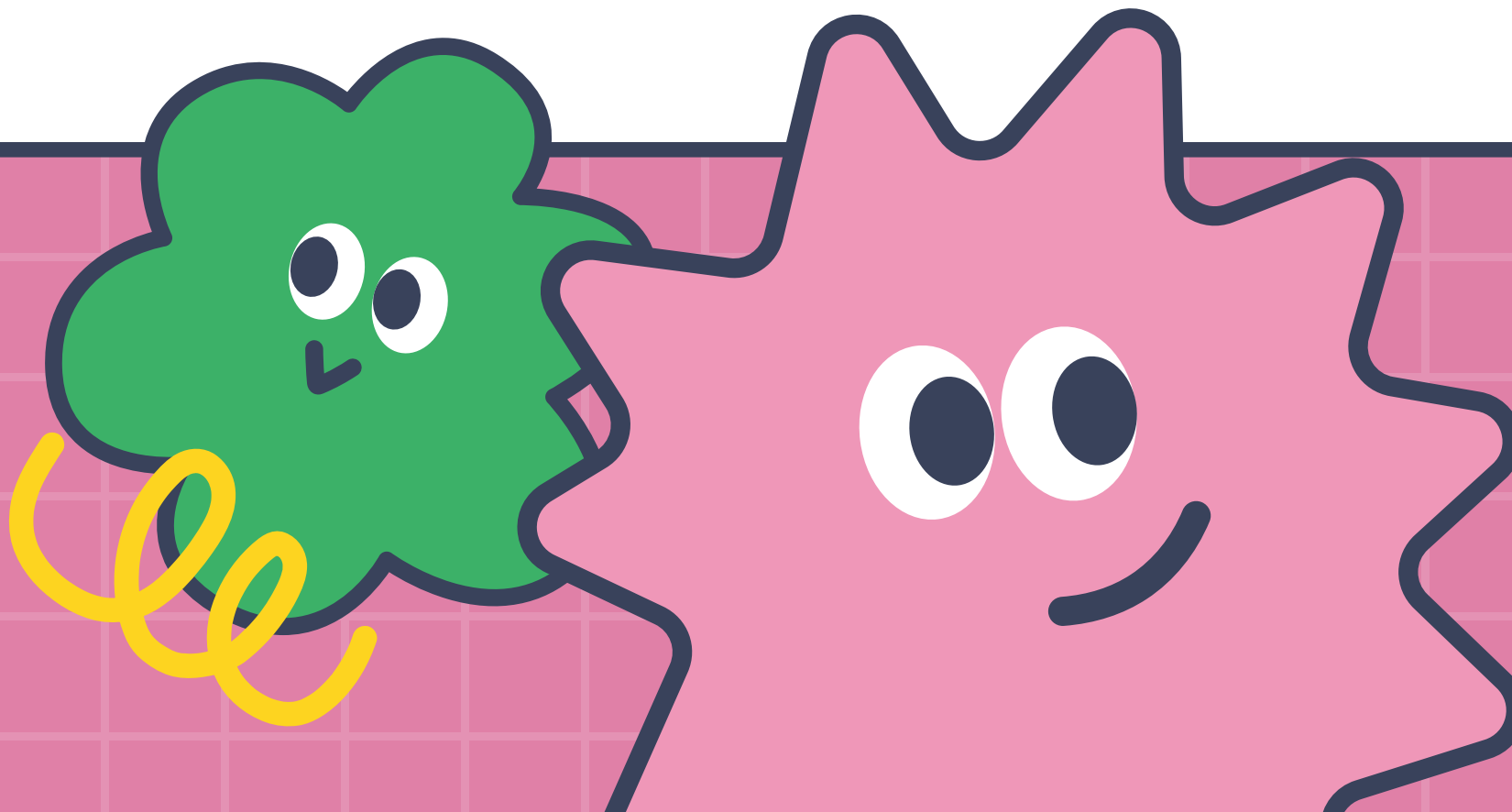


健康な韓国づくりキャンペーン

みんなで実践しましょう！
知っておきたいアレルギー性
鼻炎の予防・管理ポイント



KDCA
疾病管理庁



Q. アレルギー性鼻炎とは？

鼻の粘膜が特定の物質に対して過敏反応を起こす疾患。
症状に応じて

- 短期間に一時的に現れる間欠性アレルギー性鼻炎
- 症状が1か月以上続く持続性アレルギー性鼻炎
- 特定の季節にのみ現れる季節性アレルギー性鼻炎
- 症状が一年中続く通年性アレルギー性鼻炎

Q. アレルギー性鼻炎の症状は？

代表的な症状：くしゃみ、鼻水、鼻づまり

- 連続的、発作的なくしゃみ
- 透明な鼻水
- 目や鼻のかゆみ
- 鼻づまり

※アレルギー性鼻炎の合併症：中耳炎、副鼻腔炎、咽喉頭炎

アレルギー性鼻炎の症状の経過

鼻づまり

鼻水・くしゃみ

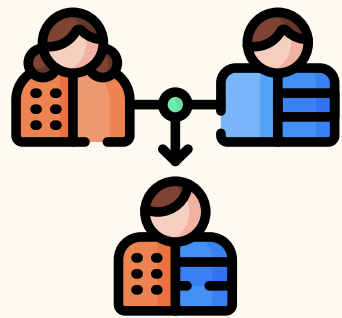
涙・頭痛

嗅覚低下

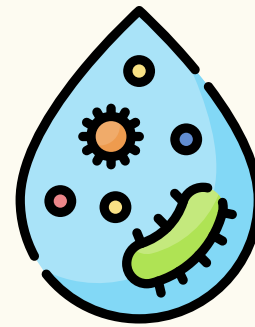
閉塞性鼻声



Q. アレルギー性鼻炎の原因は？



遺伝的要因



環境的要因

親からアレルギー体質を受け継いだ人が特定の物質（アレルゲン）にさらされることにより症状が現れる

※アレルギー性鼻炎は、気候の変化、風邪、大気汚染、ストレスによって悪化することがあります。

Q. アレルギー性鼻炎の診断方法は？

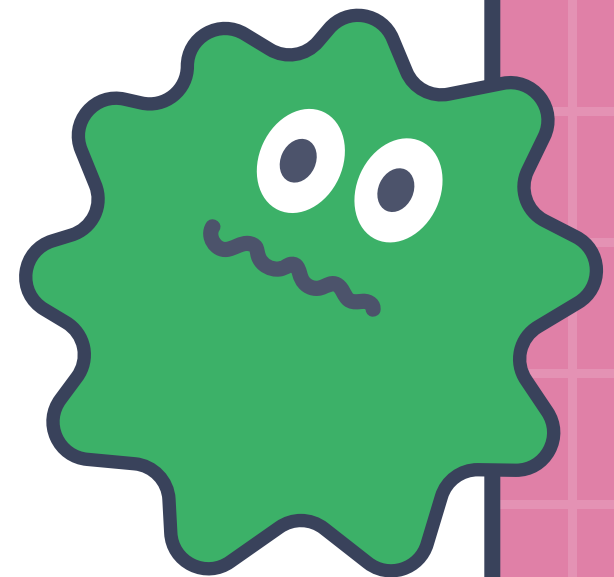
風邪との区別や正確な診断には、皮膚反応検査や血液検査が必要です！

風邪との違いは？

- 風邪：10日以内に完治し、筋肉痛や発熱などの全身症状を伴う
- アレルギー性鼻炎：筋肉痛や発熱などの全身症状がない
透明な鼻水やくしゃみなどの症状が3か月以上続く

Q. アレルギー性鼻炎の予防・管理のポイントは？

1. 室内を清潔に保ち、大気汚染がひどい日は外出を控えるか、マスクをしましょう！
2. 検査で鼻炎の原因や悪化要因を確認し、それらを避けましょう。
3. 禁煙し、受動喫煙もできる限り避けましょう。
4. 風邪を予防するため、しっかり手を洗いましょう。
5. 効果と安全性が認められた治療を続けましょう。



正しいアレルギー 情報で守る大切な健康

🔍 今すぐ「알자내몸」で検索してください

韓国疾病管理庁 国家健康情報ポータル ➤

アトピー・ぜんそく教育情報センター ➤

YouTube「아프지마 TV (アプジマTV)」 ➤

