

News Letter

花粉症について

耳鼻咽喉科 横島 悦子



花粉症は、植物の花粉が原因でくしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状がおきるアレルギー性の病気です。日本では花粉症全体の患者数は全人口の約30%あり、国民病とまで言われています。原因となる花粉は、春はスギ、ヒノキ、ブナなど、夏はカモガヤやイネ科の植物、秋はブタクサ、ヨモギなどが代表です。

花粉症の症状

くしゃみや、鼻汁、鼻づまりという3大症状に加え、目のかゆみ、充血、流涙といった眼症状、皮膚のかゆみ、喉の違和感、さらには微熱、全身倦怠感などの症状が出ることもあります。症状に悩まされ、集中力が低下したりストレスが溜ったり、ひどい時は睡眠障害を招く

こともあります。

花粉症の診断

一般的な問診・視診とともに、アレルギーの原因となる物質を見つける検査を行います。

- ①問診…発症時期、前述した症状などを参考にします。
- ②視診…鼻の粘膜の色調や腫れ具合や鼻水の性状などを観察します。
- ③鼻汁検査…鼻水を採取し好酸球という白血球が増えているかどうか検査します。
- ④皮膚反応検査…皮膚にスギ、ダニなどの原因と考えられるアレルギーのエキスで刺激して皮膚が赤く腫れるかどうかで診断します。
- ⑤血液検査…原因となるアレルギーに対する抗体を見つけます。

花粉症の治療

①薬剤…抗ヒスタミン剤を中心とした内服薬、点眼薬、点鼻薬などを使用します。単剤で効果がない場合には複数の薬を併用したりステロイドという薬を短期間使用することもあります。ただし、薬をやめると症状がぶり返すことが多いため、花粉の

飛ぶ季節には継続して使用する方が効果的です。また、初期療法といって、花粉が本格的に飛び始める前に薬を使用すると症状がでる期間を短くし症状を軽くする効果があります。

②免疫療法…アレルギー症状を起こす原因になる物質のエキスを長い間をかけて少しずつ注射し、アレルギーに体を慣れさせていく減感作療法があります。

③外科的治療…花粉症のシーズン前にレーザーで鼻腔粘膜を焼灼することで症状を軽減します。

妊娠中の花粉症の治療

妊娠中は体のバランスや体質が大きく変わります。そのため、花粉症や鼻炎などアレルギー症状が妊娠前よりも悪化したり、妊娠をきっかけに花粉症になってしまう事があります。妊娠中は胎児の体が作られる大切な時期です。まずは、薬を使わないセルフケアで症状をおさえることから始めましょう。小青竜湯などの漢方薬が使用できる場合もあります。自己判断で市販薬を使ったりすることはやめましょう。

母乳育児中の花粉症治療

点眼薬や点鼻薬は使用しても大きな問題はないと思われれます。また、内服薬でも乳児に使用可能な薬剤は使用できる場合もあります。まずは投薬なしで花粉症の症状を軽くすることを目指し、それでも症状が治まらない場合は耳鼻科や内科の医師に相談し、母乳育児を続けられる薬を処方してもらいましょう。



子供の花粉症

最近では低年齢で発症する子供が増えています。大人と違って症状を訴えることがなかなかできないため、気がつかずそのままになっているケースもあります。くしゃみや鼻水、咳などの症状が長引いたり目や鼻をよくこするなどの症状が見られたら小児科、耳鼻科でみてもらいましょう。特に鼻づまりの症状は子供の集中力を低下させますので、早めに治療をしてあげてください。

★セルフケアのポイントには花粉に接触しない事が1番大切です。

①花粉の飛散情報をこまめにチェック！

シーズン中は毎日の花粉情報がテレビなどで伝えられます。こまめにチェックして花粉症のケアに役立てましょう。

②花粉が多く飛ぶ日や時間帯には出かけない！

風の強い晴天の日や、雨が降った翌日は花粉が飛ぶ量が多くなります。1日の時間帯では午後1時〜3時頃と夕方5時〜7時頃が多いので要注意。

③マスク、メガネで花粉をカット！

マスクをすると吸い込む花粉は1/3程度にまで減らすことができます。また、普通のメガネをかけるだけでも目に入ってくる花粉の量は1/3程度に減らせます。



④帽子で髪の毛もガード！

外出時には帽子をかぶって花粉が髪の毛につくのを防ぎましょう。

⑤外から花粉を持ちこまない！

上着やコートは玄関の外で脱いで、しっかりとたたきましょう。衣類についた花粉を抑えるスプレーを利用してみるのも手。ツル素材（木綿やナイロン）の上着を選ぶと良いでしょう。ウール素材は花粉がつきやすいので控えましょう。また、散歩から帰った室内犬のブラッシングもしっかりとしましょう。

⑥うがいと手洗いを！

帰宅後は丁寧にうがいと手洗いを。花粉を落とすためだけでなく、風邪の予防にもなります。風邪をひいてしまうと、粘膜が弱くなって花粉症の症状もひどくなりがちです。



⑦空気清浄機できれいな空気を！

今の空気清浄機は花粉をしっかりカットしてくれます。

⑧換気中はカーテンをしめる！

窓を開ける時には、必ずカーテンを閉めて。レースのカーテンでも閉めない状態に比べて花粉の侵入を防ぐことができます。

⑨洗濯物や布団を干す時！

花粉の時期には屋外に干さない方が安全です。どうしても干したいという時は、花粉の飛散量の少ない午前中にすませましょう。取り込む前にしっかりとたたき、さらに表面に掃除機をかけて花粉除去を。

⑩規則正しい生活を！

睡眠をたっぷりとって、規則正しい生活を。睡眠不足が続くと自律神経が乱れて免疫機能がうまく働かなくなり、アレルギーを引き起こす原因になることがあります。

⑪ストレスは貯めない！

ストレスは自律神経を不安定にして、粘膜などを過敏にするので要注意。

⑫1日3食、栄養バランスのよい食生活を！

脂質、タンパク質などの摂取

過剰や摂取不足を改善しましょう。ビタミン、ミネラルを過不足なくとることで代謝系が活発になります。ビタミンやポリフェノールなどに多く含まれる抗酸化作用が自然免疫の強化につながります。下痢や便秘を繰り返しているアレルギー状態がひどくなることもあり、オリゴ糖やポリデキストロースなどの食物繊維を接種することで乳酸菌などの腸内細菌が増殖促進され腸管免疫系が整えられます。

⑬ 飲酒・喫煙を控えましょう！

お酒を飲むとアルコールが作用して毛細血管が拡張され、鼻水がでやすくなり鼻づまりもひどくなります。また、タバコの有害成分は粘膜を傷めるのでこちらも花粉には大敵！

セルフケアで予防に努め、それでも症状が出るときは医療機関を受診しましょう。最近は一週1回投薬の薬や眠気の少ないものなど治療薬にも種類がたくさんありますので、よく相談してみましよう。



簡単彩りいなりずし

栄養科
春になり、日中は外で過ごす時間が心地よい季節になりました。



★材料(2人分)

- ごはん …… 300g
- いりごま …… 大さじ1/2
- ちりめんじゃこ …… 10g
- 油揚げ …… 2枚
- だし汁 …… 150cc
- (合わせ酢)
- 酢 …… 大さじ1と1/2
- 砂糖 …… 大さじ1/2
- 塩 …… 小さじ1/2
- (味付け)
- しょうゆ …… 大さじ1
- みりん …… 小さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1
- 酒 …… 小さじ2

★作り方

①合わせ酢の調味料を電子レンジにかけて温め、混ぜとがす。

②①をご飯に加えて混ぜ合わせ。

③油揚げは1枚ずつまな板においてすりこぎをあてて強く押し転がし、横半分に切って袋に開く。沸騰したお湯で油抜きする。

④鍋にだし汁を入れて③を10分ほど煮る。

⑤味付け分の調味料を加え、落とし蓋をしてさらに5分煮る。

⑥いりごまは使う直前に香ばしく煎り②に混ぜる。ちりめんじゃこも混ぜる。

⑦⑤の汁気を軽く絞り、⑥を詰める。

※お寿司の具材には春の食材、筍、枝豆などを加えたり、錦糸卵や菜の花、さくらの花びらを添えると春らしくなります。お好みで味付けや盛りつけを楽しみましょう。



診療体制変更のお知らせ

平成25年3月18日より消化器科の診療体制が次のとおり変更になりました。
火曜日は検査(予約)のみとなっております。

消化器科

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	初診・予約外	○	検査日 (予約のみ)	○	○	○
	予約のみ	○		○	○	○
午後	予約のみ	×		×	○	○

病院の理念

1. 幡多けんみん病院は幡多地域における医療の中核となる病院として、地域の他の医療機関や保健・福祉・介護施設などの連携のもとに、地域で完結できる、良質な医療の提供を目指します。
2. 地方公営企業として、地域医療をととして地域の福祉の増進を目指しながら、企業としての経済性を発揮する運営をおこないます。

医療機関を受診される際は、**お薬の内容が分かるもの**
(**薬剤情報提供書・お薬手帳など**)を持って行くようにしましょう！

私たちの目指す医療（基本方針）

1. 正確で間違いのない医療
2. 十分に説明をする医療
3. 透明性を大切にする医療
4. 患者さんの希望を大切にする医療

第13回 幡多ふれあい医療公開講座



日時：平成25年4月14日（日）
13時開場、13時30分開始

場所：四万十市立中央公民館
大ホール
(四万十市右山五月町)

内容：

「うつ病からの回復
く体の病気とうつ病」

聖ヶ丘病院
院長 三浦 星治

「認知症の最近の治療について」
渡川病院
院長 吉本 啓一郎

(参加費)

無料

どなたでも参加できます。

(主催)

幡多けんみん病院

(後援)

四万十市・宿毛市・大月町・
土佐清水市・黒潮町・三原村・
幡多福祉保健所・幡多医師会

皆様、奮ってご参加下さい。



問い合わせ先：

*幡多けんみん病院

(総務課)

(TEL)

0880-66-2222

*各市町村担当部署

2月の統計

外来患者数	11,141人
新外来患者数	1,900人
新入院患者数	495人
退院患者数	477人
平均在院日数	14.54日
救急車・時間外患者数	1,424人
手術件数	181件

幡多けんみん病院における患者さんの権利

1. 患者さんは、良質な医療を平等に受ける権利をもっている。
2. 患者さんは、医療を受けるにあたり、十分な説明を受ける権利をもっている。
3. 患者さんは、プライバシーが守られることを期待する権利をもっている。
4. 患者さんは、自分の希望を伝え、医療に参加する権利をもっている。
5. 患者さんは、人間としての尊厳が守られることを期待する権利をもっている。