

みのんだ だより

1月号
VOL. 98

医療法人方佑会 植木病院

令和3年1月1日発行

3密回避・感染予防策の徹底をお願いします

花粉症シーズンが来る前にやっておきたい 花粉症対策のおはなし

呼吸器内科(副院長)
岡崎浩=文



日本での花粉の飛散量が増加していることやPM2.5などによる大気汚染の影響、そして、食生活の変化などのさまざまな要因により、花粉症を発症する方の割合は年々増加傾向にあります。



花粉症の主な症状は、くしゃみや鼻水、鼻づまりなどの風邪のような症状ですが、これ以外にもものどや眼のかゆみ、異物感、流涙、頭痛、皮膚炎、微熱、倦怠感などの症状も示します。



今年もまた花粉症の方にとって嫌な季節がやってきます。

2021年の花粉の飛散量は、少なかった昨年よりも少々多くなることが予測されています。日本は南北に長いので、花粉症の原因となる植物や飛散時期は地域により多少異なりますが、私たちが暮らす関西での花粉の飛散時期は、スギ花粉が2月～4月、ヒノキ花粉が4月～6月、イネ科のカモガヤ花粉が6月～8月、キク科のブタクサ、ヨモギ花粉が8月～10月となります¹⁾。このような飛散に関する情報を知っておくと、花粉症の予防や症状の緩和に役立ちます。最近では新型コロナウイルスの感染予防として、マスクの着用が日常生活において常識となっているので、まずは花粉症の第一の予防策がなされていると思います。

次におすすめする予防策は、鼻のまわりや目のまわりにワセリンや保湿剤を塗布することです。そうすることによって花粉の侵入を激減させることが可能となりますので、ぜひお試しください。



花粉症の治療薬には通常抗ヒスタミン薬、抗アレルギー薬などのお薬が使われます。昔の抗ヒスタミン薬は強い眠気を誘発することが多く、自動車の運転を控える必要がありました。その後の研究により、最近では抗ヒスタミン薬でも眠気がほとんどなく、運転に支障のない抗アレルギー剤も登場しています。さらに鼻閉が主な症状の方は、ロイコトリエンという炎症物質を抑える抗アレルギー剤を服用することで、より高い治療効果が期待できます。そして、前述の抗アレルギー剤を使用しても効果が乏しい重症の方への切り札的存在として、これまで重症喘息でしか使用できなかった抗IgE抗体製剤(ゾレア[®])が、2019年12月より重症のアレルギー性鼻炎にも保険適応となりました。これは毎年重い症状で悩んでおられる方にとって朗報といえるでしょう。しかし、この抗体製剤は投与の基準や費用などの問題があり、誰もが受けることができる治療ではありません。そして、もともと花粉症というのは個々の体質が原因の疾患であるので、お薬だけで治るものではないのが現状です。そこで、最近注目されているのが食事療法です。なるべく糖質を摂ることを避け、肉や魚、大豆などのタンパク質中心の食事を摂取すること、ビタミンDを積極的に摂ることでアレルギー体質が改善される²⁾という報告があり、これも試してみる価値が大いにありそうです。

ちなみに北海道と沖縄にはスギ花粉はほとんど存在しません。毎年スギ花粉でお悩みの方は、いっそ思い切って移住してみるのもいいのではないのでしょうか。

- 1) 花粉症ナビ: Copyright Kyowa Kirin Co., Ltd.
- 2) 溝口徹著: 花粉症は1週間で治る! さくら舎



新年あけましておめでとうございます



明けましておめでとうございます。といえる平穏なお正月を迎えることができ、ホッとしています。

今年は丑年。ゆっくりでも確実に前へ進み、何度も何度も反芻して理解を深め、エネルギーとパワーに!

コロナウイルスのワクチン接種開始も予定される今年。昨年は自粛を余儀なくされた1年でしたが、今年はオリンピックやこれまで通りの日常を取り戻す年にしたいものです。

令和3年元旦

方佑会植木病院 院長 植木孝浩



みのんだ
だより
100

創刊100号までの
あゆみ



長尾中学校吹奏楽部コンサート



メインステージでの健康イベント

みのんだだよりはおかげさまで創刊100号!!

2016年6月増刊号 植木病院開院30周年記念イベント 健康フェスタ

2016年6月12日に植木病院開院30周年記念イベントとして健康フェスタを開催しました。

長尾中学校吹奏楽部によるオープニングコンサートの開演前からたくさんの方にお越しいただき、焼きそばなどの模擬店ブースや趣向を凝らした健康ブースは長蛇の列ができるほどの大盛況でした。