

◆ 相楽郡の健康な生活に役立つ情報を発信します ◆

相楽医師会だより④

● 4号 平成17年1月発行 ● 社団法人 相楽医師会
 ● 京都府相楽郡精華町乾谷金堀3-2 JA京都やましる山田荘事務所2階
 ● E-mail/isi-k@mpd.biglobe.ne.jp ● URL/http://www.souraku.kyoto.med.or.jp

アレルギー性鼻炎(花粉症)

今年はスギ・ヒノキ花粉ともに非常に大量に飛散するであろうと予想されています。これは昨年の夏の気温が高く、日照りのよい日が続いたため、事実、昨年の暮れの時点ですでに雄花をいっぱいつけた杉やヒノキが確認されています。したがって毎年春に花粉症がおこる方には厳しいシーズンになりそうです。また、花粉飛散量の多いときは、あらたに花粉症を発症するひとが多いのも特徴ですので、これまでなんともなかったひとも注意が必要です。

花粉症の症状はくしゃみ、はなづまり、水のような鼻水、目・鼻のかゆみなどですが、ひどくならないうちは膿のような黄色の鼻水や発熱、だるさなどはないので風邪と判別することができます。症状が出だしたら花粉が入らないようマスク

などをするのはもちろんのこと、布団などを戸外に干すのはやめてください。

治療としては、抗アレルギー剤の内服や点鼻、点眼などの外用剤が使用されます。以前は内服は眠いので嫌だという人も多かったのですが、最近は内服薬の種類も20種類近くあり、眠気のほとんどないものも多くあります。また季節前投与といって、花粉飛散がはじまる2~4週間前から内服をはじめると症状が軽くすむ事が知られていますので1月中にかかりつけ医を受診されることをお勧めします。症状が出だしたら点鼻薬の併用が効果的です。点鼻薬も症状や年齢などで使い分けるためにいろいろな種類のものがありますので相談してください。

(豊田耳鼻咽喉科医院 豊田健司)



花粉症

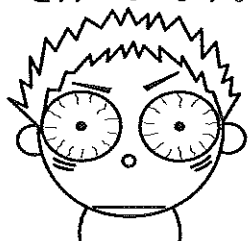
目の花粉症

季節ごとあるいは、地域性が強く関係する目のかゆみ、流涙、異物感、さらに痛み、かすみ目、まぶしさがあれば、花粉症かも知れません。ただよく見受けられるのですが、花粉症とアレルギー性結膜炎は全く別物とお考えのかたがおられます。

花粉症は、アレルギー性結膜炎の一つであるということを知っておかないと、しばしば対策を間違ふことがあります。

アレルギー性結膜炎は、I型アレルギーに分類され結膜花粉症である季節性アレルギー性結膜炎と、ハウスダストやダニの常在性抗原による通年性アレルギー性結膜炎があります。

それぞれ、全く別の物のように扱われがちですが、実は花粉症のほとんどの人がハウスダストとダニを抗原とするアレルギーを持っています。



つまり、花粉症の人は、ハウスダストやダニにより常にアレルギーを起こしやすい状態にあるといえます。

ご自身が、花粉症であることをご存じの方は、シーズンに入る前から抗アレルギー点眼剤を使用し対策を講じることがよろしいでしょう。そして最良の予防であり治療は、抗原の除去・回避で、アレルギー性結膜炎でも同様です。外出から帰宅すると、洗顔やうがいをするにより、かなりアレルギー反応を抑えることができます。

(兎本眼科 兎本明夫)

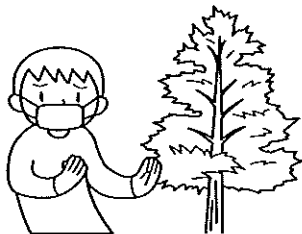
花粉症Q&A



Q 花粉症の人はどのくらいいるのですか？

A 日本では人口の15%位と推定されていますので、約1800万人が花粉症です。

年齢と共に増加し、20歳から40歳でピークとなり、その後は減少します。小学校高学年で約半分の児童がスギ花粉にアレルギーを持ち、そのうち約半数が花粉症を発症します。



Q どんな花粉が花粉症をおこすのでしょうか？

A スギが代表的ですが60種類以上の花粉が原因として報告されています。

春先はスギ、ヒノキ、初夏にはハルガヤ、カモガヤ、オオアワガエリなどイネ科の雑草、秋にはブタクサ、ヨモギ、アキノキリンソウなどが主な原因となります。

Q 花粉症の診断はどうするのでしょうか？

A まず患者さんの話を良く聞き(問診)、血液のアレルギー検査(特異的IgE抗体)、皮内接種でアレルギーを確かめる検査(皮膚テスト)、アレルギー細胞を確かめる検査(鼻汁好酸球)、実際に症状を起こしてみる検査(誘発試験)を組み合わせることで確実な診断をします。

Q 花粉症の予防と治療はどうするのでしょうか？

A 予防は花粉にさらされるのを防ぐこと(暴露予防)と薬剤です。

暴露予防にはマスクやメガネが有効です。屋内に花粉を運び込まないように、花粉が付きにくい衣服を着用することも大切です。

薬剤での予防は治療と同じです。治療には体質を改善する根治療法と症状を軽減する対症療法があります。

根治療法は減感作療法と呼ばれ、約80%の患者さんに有効ですが長期間かかります。

Q 一回の注射で一シーズン有効な薬があると聞きましたが？

A ステロイドデポ剤と言われ、注射した所から副腎皮質ホルモンが約1ヶ月間、少しずつ体の中に流れ出続けるお薬です。

副腎皮質ホルモンは対症療法では最強の薬剤ですが、長く使うと後遺症を残す副作用があります。しかも重大な副作用は気づかれることなく慢性的に起こり、何年も先になって体の不具合として現れることがほとんどです。そこで副腎皮質ホルモンは投与ゼロを目指し、仕方がないときに限ってできるだけ少量短期間使うようにしますが、デポ剤注射で体の中に入れてした場合、投与期間を短縮したり量を減らすことが全く出来なくなりますので、避けるべき治療法の代表格と言えます。

(小堤医院 小堤國廣)

市民公開フォーラム きょうと健やか21in相楽 「痴呆の介護を考える」

呆けても心は生きている ～自分が、家族が痴呆になったら～

■日 時 平成17年1月29日(土) 午後1時25分～4時45分

■場 所 あじさいホール(加茂町庁舎隣)

■参加費 無料(定員500名、申し込み順)

■特別講演 「痴呆ケアの新しい展開」 佐々木 健先生(きのこエスポワール病院院長)

■映 画 半落ち

■申し込み 各医院、保健所、保健センターに置いてあるチラシのはがきでお申し込みください。

相楽医師会からのお知らせ

●骨粗しょう症講演会:平成17年5月21日(土) 私のしごと館

●予防接種は感染症予防の第1歩。接種時期を確認して忘れないようにうけましょう。

●BCG接種は、4月から生後6ヶ月未満の1回だけになります。

まだ受けていない方は3月中に接種してください。(各町村の広報を見てください)

受診の時には、保険証を忘れずに。

