

地域健康情報誌 [テ・ア・テ]

# Te・A・Te

2014

冬

社会医療法人  
大雄会

特集

## 花粉症

その症状が出る前に



# 花粉症について



鼻がつまってムズムズ、鼻水たったり、目がかゆい…。みなさん花粉症に悩まされていませんか？

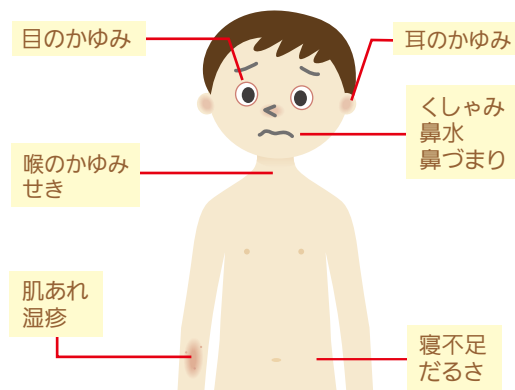
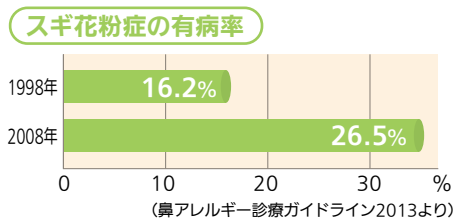
花粉症の正体は、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して、鼻水や鼻づまりなど、花粉症の症状がでるのです。今まで花粉症になった事がない方も、新しい花粉のシーズンがやってきて急にアレルギー症状を起こす事もあります。環境省による平成26年の花粉総飛散状況は2月頃から情報が提供されます。花粉症の方もそうでない方も、花粉症をよく知り対策する事でつらい花粉症を予防しましょう。

## 花粉症の症状について



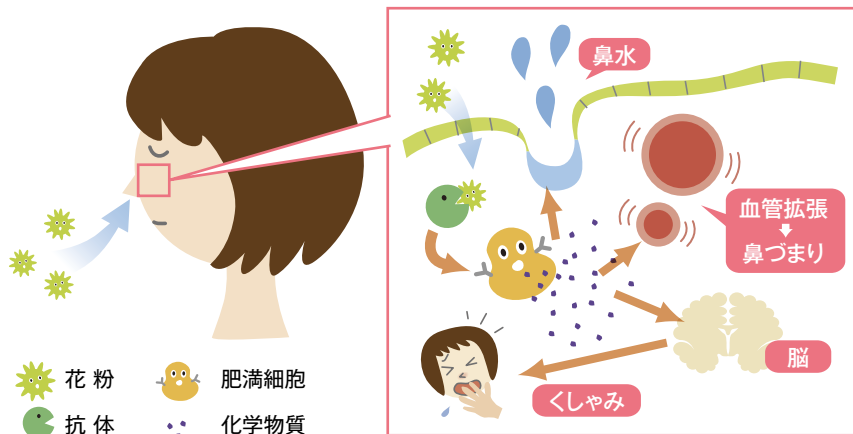
耳鼻いんこう科 診療部長  
吉岡真理子 医師

三大症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりです。その他、目のかゆみ、体のだるさ、湿疹、耳やのどのかゆみなどがあります。



鼻粘膜にスギ花粉などの“抗原”が付着すると、その抗原にのみ反応する“抗体”が作られます。この“抗原”と“抗体”が、アレルギー反応をおこす“肥満細胞”に結合すると、ヒスタミン、ロイコトリエンなどの化学物質が放出されます。これらの化学物質は、血管を拡張させて鼻づまりを起こしたり、鼻水を出させたり、神経から脳にはたらきかけてくしゃみをひきおこしたりします。

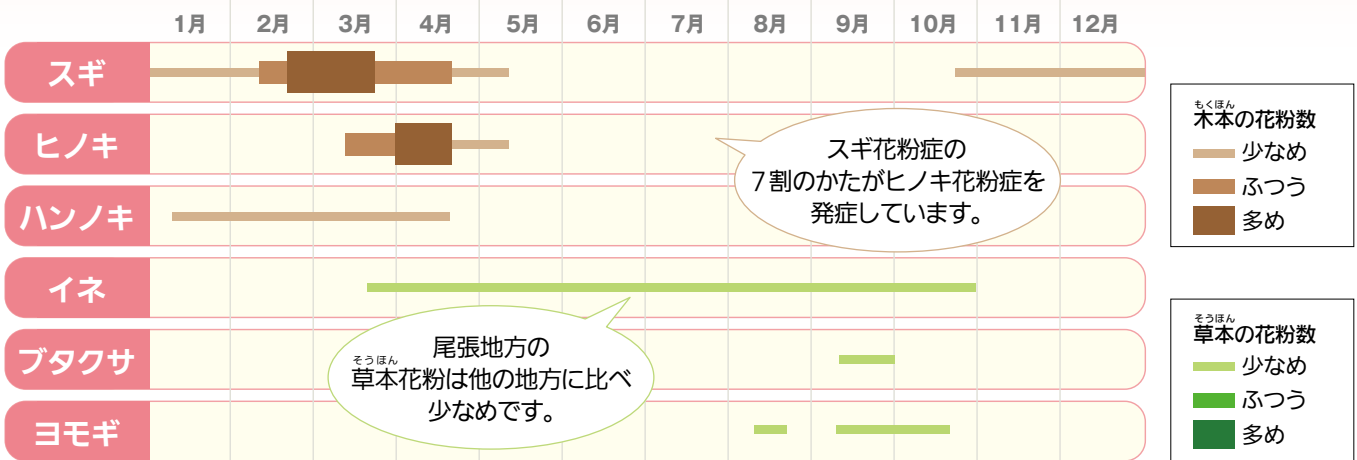
### 花粉症のメカニズム



### スギ花粉症について

戦後に日本中でスギの植林が増えました。現在は国土の12%がスギ林であるといわれています。そのスギが育ち急速に花粉の飛散が増えたこと、および大気汚染などの環境が悪化したことが、スギ花粉症が増加した原因といわれています。

# 花粉症の時期(尾張地方)



※鼻アレルギー診療ガイドライン(2013年版ダイジェスト)一部改編

## 花粉症を防ぐには

### 花粉を回避することが大切です。

- ① 花粉情報に注意する。
- ② 表面の毛羽立ったウールのコートなどの使用を避ける。
- ③ 帰宅したら、衣服や髪をよく払ってから入室する。  
洗顔、うがいをする。
- ④ 掃除をする。
- ⑤ 規則正しい生活をする。ストレスをためないようにする。

※花粉の飛散の多い時にはできるだけ外出を控え、窓や戸を閉め、ふとんや洗濯物の外干しを避けましょう。どうしても外出しなければいけない場合、マスクや眼鏡を着用しましょう。



## 当院で行っている治療について



花粉症に対して当院では薬による治療、免疫療法、レーザー焼灼手術などを行っています。

### 薬による治療

主に飲み薬で、アレルギー反応を抑えたり、アレルギー反応を起こすヒスタミンなどの働きを抑えたりする治療です。

### 手術による治療

レーザー焼灼術、鼻粘膜を切除する治療などがあります。レーザー焼灼術は鼻の中の粘膜をレーザーで焼く事で、アレルギー反応を抑える手術による治療法です。おもに、鼻づまりの強い人に効果があります。

薬による治療について

P.4へ  
おくすりディクショナリーへ

レーザー焼灼術について

P.5へ  
病院大図鑑へ



教えて!  
Doctor  
ドクター

花粉症編

Q&A

テーマに関する素朴な疑問に  
耳鼻いんこう科の専門医がお答えします

監修:耳鼻いんこう科 診療部長  
吉岡真理子 医師



Q 花粉症と他のアレルギー性疾患の  
関連はありますか?

A はい。アトピー性皮膚炎や気管支喘息、アナフィラキシーなどは同じアレルギー性疾患の仲間です。スギ花粉症の3~4割の方が、他のアレルギー性疾患を併発しているといわれています。

Q 花粉症の治療にはいくらかかりますか?

A 3割負担の方で1シーズンあたり、点鼻と点眼と内服1種類の処方(3か月)で約1万円、またレーザーを使用する場合は1回約9000円になります。

Q 花粉症と風邪とはどう鑑別するのですか?

	花粉症	風邪
目のかゆみは?	ある	ない
のどの症状は?	どちらかというとかゆい	どちらかという痛い
雨の日は?	症状が楽	変わらない
症状が2週間以上続く?	○	×
37.5℃以上の発熱は?	ない	ある
関節痛は?	ない	ある

症状には個人差がありますので、あくまでも目安としてお考えください。

Q 妊婦さんは花粉症のお薬を  
飲んでもよいのでしょうか?

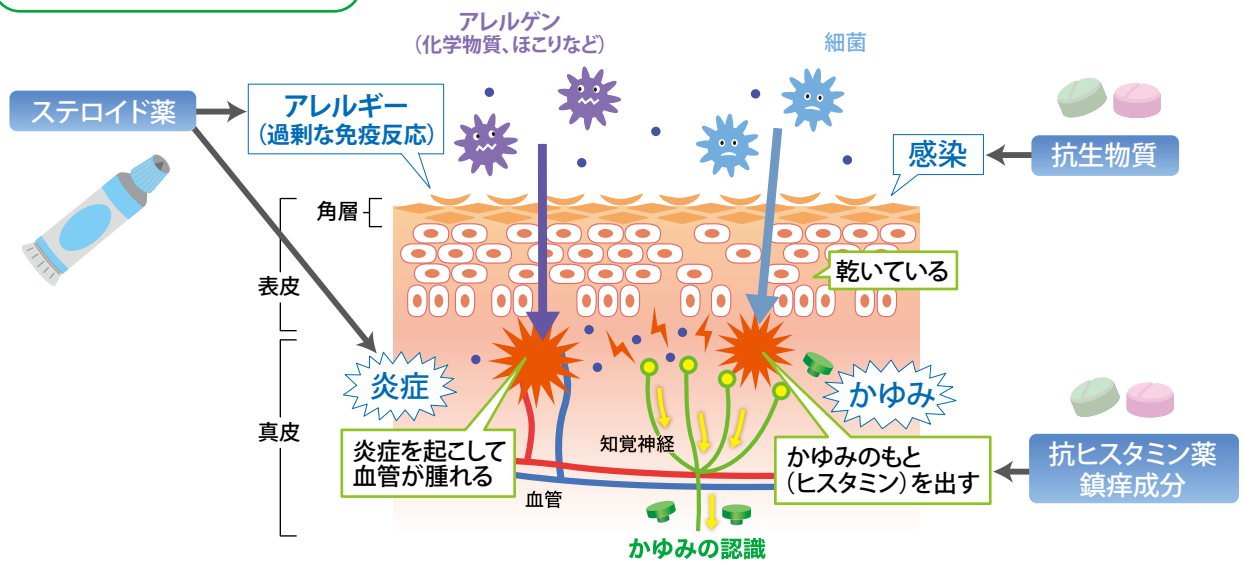
A まずは43度程度に加熱した蒸気を吸入する、入浴、蒸しタオル、マスクの着用等、薬を使わない方法を試してください。妊娠4か月以降の方でどうしても症状が治まらなければ、点鼻薬など局所用薬を使用します。局所治療でコントロールができない場合には安全性の高い内服薬を使用することもあります。



# 花粉症の薬の話

花粉症に使われる薬には、花粉症の原因となるヒスタミンなどの発生を抑えたり、働きを抑えたりする薬、あるいは目や鼻などの炎症を直接抑える薬が使われます。また、症状に応じて飲み薬や目薬、点鼻薬を使い分けたり併用したりします。

## 抗アレルギー薬のしくみ



## 飲み薬

飲み薬には、花粉が飛び出す2～3週間前から予防的に始める抗アレルギー薬、症状が出たときや花粉症の症状がよくなった状態を維持するときに使う抗ヒスタミン薬、花粉症の症状が強いときに使うステロイド薬があります。

### 服薬の注意点

お薬によっては眠気を催すことがあるので、車の運転等には注意してください。  
緑内障や前立腺に疾患をお持ちの方はお使いにならない薬があります。  
また、鼻づまりを緩和する血管収縮剤の点鼻薬は、よく効くからと安易に連用すると、動悸や頭痛といった全身性の副作用が起こりますので注意してください。  
何か気になる事があれば医師、薬剤師等に相談してください。

## 目薬、点鼻薬

目・鼻には、飲み薬と同じ効果のある抗アレルギー薬・抗ヒスタミン薬・ステロイド薬、目の充血や鼻づまりを緩和する血管収縮剤が単独または併用で使われます。

花粉症は早めに  
予防を！

薬剤師  
伴 竜典



気になる

# 病院大図鑑

Perfectness!

花粉症の季節が来ても怖くない

鼻腔粘膜

# レーザー焼灼術について

花粉症レーザー焼灼術は、花粉が付着する鼻の中の粘膜を焼灼する手術で、外来にて短時間で行えます。当院ではCO<sub>2</sub>レーザーを使用しています。この治療をすると、鼻の中の粘膜がいったん熱傷した状態になり、粘膜表面で起きるアレルギー反応が抑えられます。

## 花粉症レーザー焼灼術の手順

- 1 麻酔薬をひたしたガーゼを鼻につめて、しばらく待つ。 約10分
- 2 鼻の穴にレーザーを照射する 2~3分



痛みはほとんどありません。副作用もなく、手術時間も短いので、体への負担も少なく済みます。

## レーザー焼灼術の効果は？

この治療は、花粉症の鼻症状全般に効果がありますが、おもに鼻づまりの強い人に効果が出ます。効果には個人差はありますが1年ほど有効で、永久的ではありません。

この治療は花粉が飛散する季節の前に行っておけば、花粉症の季節が来ても快適に過ごす事ができます。



CO<sub>2</sub>レーザー

# 「かかりつけ医」をお持ちですか？

大雄会のホームページであなたの近くの「かかりつけ医」が検索できます。

「かかりつけ医」とは、あなたの健康状態や病気のことなどを普段からある程度知っており、困った時には身近にいて適切なアドバイスをくれるお医者さんです。

地域のみなさまへより良い医療を提供するため、近隣の診療所の先生と大雄会は積極的に連携を行なっています。



<http://www.daiyukai.or.jp/>

だいゆうかい

検索



## 数字でわかる大雄会 DAIYUKAI DATA

大雄会に関する数字をわかりやすく紹介します。

大雄会の耳鼻いんこう科(平成24年度)の延べ外来患者数

# 10,944名



ちなみに

頭髪に付着する花粉の個数

# 10,000個以上

(1人あたり・ショートヘアの場合)



平成24年に大雄会の耳鼻いんこう科を受診された方は延べ10,944名でした。当院の耳鼻いんこう科は耳・鼻・のど・頸部の病気全般が対象です。今回特集の花粉症(アレルギー性鼻炎)はもちろん、中耳炎や、内耳性めまい、ちくのう症(副鼻腔炎)、声帯ポリープ、唾液腺疾患や甲状腺腫瘍などの治療も行っています。ちなみに、外出した時に頭髪に付着する花粉の量は、約10,000個以上です。これはショートヘア(約10cmまでの長さ)の場合で、髪の高さと付着個数が比例しているため、ロングヘアの場合は30,000個以上になると言われています。花粉の季節には髪はまとめて帽子をかぶるなど対策をしましょう。

## 施設紹介



### 総合大雄会病院

〒491-8551 一宮市桜一丁目9番9号  
☎0586-72-1211(代)



### 老人保健施設アウン 訪問看護ステーション・アウン

〒491-0101  
一宮市浅井町尾関字同者165  
☎0586-78-1111(老人保健施設アウン)  
☎0586-51-0031(訪問看護ステーション・アウン)



### 大雄会第一病院

〒491-8551 一宮市羽衣一丁目6番12号  
☎0586-72-1211(代)

健診センター: ☎0586-26-2008(直通)



### 新生訪問看護ステーション・アウン

〒491-8551 一宮市桜一丁目15-19  
☎0586-28-5633  
FAX 0586-28-5634



### 大雄会クリニック

〒491-8551 一宮市大江一丁目3番2号  
☎0586-72-1211(代)



### 大雄会 ルーセント クリニック

〒451-6003 名古屋市中区牛島町6番1号  
名古屋ルーセントタワー3F ルーセント・ウェルネスセンター内  
☎052-569-6030(健診センター)  
☎052-569-6031(内科・婦人科・女性頭痛外来)



### 今号の表紙 近藤さんご家族

今回の表紙は看護師採用グループの近藤さんご家族を笠松競馬場(岐阜県)の厩舎にて撮影。調教師柴田高志さんにご協力いただき競走馬カツゲキ(4歳・牡)とともに撮影しました。競走馬の馬体は大きく迫力があり撮影も今までは異なる緊張感がありましたが、無事新年を迎える最初の号に干支の馬を掲載できました。ちなみに左向きの馬は幸福を呼ぶのだそうです。

企画・発行:  
社会医療法人大雄会 経営企画課  
☎ 0586-24-2565  
✉ kouhou1@daiyukai.or.jp

<http://www.daiyukai.or.jp/>

だいゆうかい

検索

カラダを磨く。

岐阜  
ぶらり  
さんぽ



●「椿」とは和紙の原料。職人の丹念な手により和紙へと生まれ変わる。食を通じて人と出逢い響き合う、そんな場にしていきたいとの思いから名づけた店名。



●岐阜駅近くの公園の前に12年前にオープン。隣に「離れ」もあり、小グループでのパーティや食事会の予約も多くなるそうです。

●高島屋	●明通	N 高島屋
●金公園	●椿はなれ	
●岐阜市文化センター	●MINO	
至JR岐阜駅		●三井住友銀行

椿 ④ 〒500-8838  
岐阜市八幡町35-2  
④ 058-263-7799

椿はなれ ④ 〒500-8838  
岐阜市八幡町34  
④ 058-263-7791

MINO (お弁当) ④ 〒500-8838  
岐阜市八幡町36  
④ 058-263-7784

④ 大晦日・元日のみ

## 和食創作料理 椿(こうぞ)

# 料理長自慢の陶磁器に色鮮やかな旬の料理。 時間を忘れ心ゆくまで堪能してみませんか？

黒漆喰でどこか隠れ家的な雰囲気の外観。しかし一歩入るとテーブル席の賑やかな話し声とクラシックのBGMの音が混ざり合う何とも心地よい空間の不思議な店内。壁には美濃和紙のオブジェがあり、和紙のもつ独特な風合いでタイムスリップしたような感覚にさせます。『旬(季節)の食材を時間をかけて食する、本来それこそが心も身体も健康になるという事』そう熱く語るのは「椿」オーナーの遠藤崇行さん。オープン当初はご飯のおこげをメニューに出すなど、かなり奇抜なスタイルをおこなっていたそう。しかしそれは遠藤オーナーの「楽しんで食事をしてほしい」という心からのおもてなし精神からくるもの。岐阜の文化を料理に取り入れ全国に届けていきたい、そのためにスタッフ全員が個々の可能性を探りつつ、日々挑戦を忘れないことが大切、と語っていただきました。

12月  
ディナーメニュー

肉厚でジューシーな  
ローストビーフ



●スタッフ一人ひとりに役割分担があります。  
上段左から 濱地さん、杉山店長さん、小野さん  
下段左から 山本めぐみさん、渡部さん、  
山本玲子さん

からすみかぶらは  
グリーンソースで爽やかに



クリーミーな食感の  
赤大根のすり流し



鯛のにぎり、富有柿の低温焼き、  
たけのご芋チップスの3点盛り

## 日頃のご褒美に、心も身体も癒されませんか。

from  
管理栄養士

### 日替りランチメニュー 1,570円

- ・大根の錦秋和え
- ・鯛の葛粉あげ
- ・たっぷりきのこ鶏丸の椀
- ・さつまいものご飯
- ・二品盛り合わせ
- ・ブラジルプリン
- ・則武ごぼうの真身酢かけ
- ・きくいものフライ
- ・珈琲か紅茶

### さつまいものご飯

さつまいも…ビタミンCが豊富です。芋に含まれるビタミンCは調理による損失が少ないのが特徴です。ビタミンCは血管や皮膚を強化し、抗酸化や抗ストレス作用、感染症予防の働きをもちます。



●毎日メニューが変わる、サプライズなランチがおすすめ！

### たっぷりきのこ鶏丸の椀

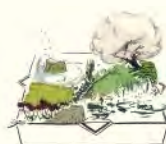
きのこ…特有の香りや食感を楽しめ、グアニル酸などのうま味成分を含みます。食物繊維が豊富なため、便秘の改善、動脈硬化の予防、抗がん作用があります。

### 鯛の葛粉あげ

鯛…鯛は魚偏に春と書き、一般的には春が旬です。これは春頃沿岸に近づき漁獲量が増えるためですが、鯛は冬の方が脂がのり、美味しいと言われています。EPAやDHA、ビタミンB群やカリウムを多く含みます。

### 二十四節気弁当はいかが？

椿では、細やかな季節の移ろいに合わせ、小さな食のものごたりをお届けしています。「二十四節気弁当」とは、一年を二十四に分け、季節ごとの旬の味をお弁当にしたものです。お値段は1,050円、1,575円、2,100円の3つから。



妊婦の私にとっても  
優しいお料理です。

管理栄養士  
丹羽真子