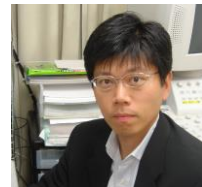




そろそろ花粉症のシーズンですよ!

～準備は出来ていますか～

医療法人社団 有晃会 理事長 船本 全信



私も含めて花粉症の方には、嫌なシーズンがやってきましたね。

花粉症の4大症状(くしゃみ、鼻水、鼻詰まり、目のかゆみ)以外にも、鼻詰まりによる嗅覚低下、後鼻漏と呼ばれる喉に流れる鼻汁による咳や痰など症状も多彩です。また、頻度は低いですが気管支喘息に似た症状が出ることもあり、その鑑別には要注意です。小児の場合、痒みなどから鼻をいじることが多く鼻血の原因となったり、副鼻腔炎を併発することがあります。更には、口から入った花粉や花粉を含んだ鼻水を飲み込むことにより、下痢・吐き気・腹痛などの消化器症状が出る場合もあり、この時期に多い感染性胃腸炎に間違われることもあります。

注意点として、症状には個人差がある・花粉飛散量と症状は相関しない・早朝の突発的な鼻やくしゃみ(モーニングアタック)を起こすことがある・遅発相と呼ばれる夜間に多い鼻閉症状があげられます。その為市販の血管収縮剤が含まれる点鼻薬を連用し、かえって鼻詰まり寛解増悪を繰り返す離脱困難となってしまうのでご注意ください。

治療としては、多少の眠気はあるものの抗アレルギー薬の内服や抗アレルギー薬・吸入ステロイドの「点鼻薬」を使用します。最近の抗ヒスタミン薬は速効性ですので、そんなに早く開始しなくてもくしゃみが何度か立て続けに出て「あれっ?」と思った頃に内服を開始すればいいと思います。巷で評判になっているステロイドの「注射」は、1回の「注射」で治るとのふれこみですが、統計によれば1回だけの注射で満足な効果を得られることは多くなく、報告されている副作用も多いことから鼻アレルギー診療ガイドラインでは望ましくない治療とされています。レーザー手術は鼻粘膜にレーザー光線を照射して焼灼する治療法で、原則的には鼻詰まりの治療法で効果の程度には個人差があります。レーザー照射後数日は治療による反応のために花粉症以上の鼻水が出て苦しむこともあり、一般的にはシーズンの1~2か月前に予防的に行います。効果の持続は整形手術などとは違い、短ければ数か月・長くて2年程度のことが多いです。漢方薬による治療は、抗ヒスタミン薬のような眠気はなく、体質との相性がよいかかなりの症状の改善が期待でき、女性の妊娠・授乳期にも比較的安全に使用できます。葛根湯・柴朴湯・小柴胡湯なども使用されますが、現代医学的に効果が確かめられたものは小青竜湯だけです。漢方薬なら副作用がないとの誤解がありますが、小青竜湯や葛根湯に含有されるマオウは、体質または服用量により動悸や血圧上昇が起こりやすく注意が必要です。

予防としては、マスクやメガネで接触を避ける、花粉の付着しにくい衣類の着用、室内に浮遊している花粉を除去する空気清浄機(風量の豊富なものを選択し、花粉が落下する前に吸い取る)・浮遊している花粉を湿らせて重くし落下を早める加湿器も有効とされています。

適切な対応で上手にこの時期を乗り切りましょう!

B型・C型肝炎ウイルス検査

西宮市保健所による肝炎ウイルス検査事業です。

対象者: 西宮市内に在住する39歳以下の方。(但し、B型及びC型肝炎ウイルス検査が未実施で検査を希望する方)

実施期間: 平成21年4月1日~平成22年3月31日

申し込み: 西宮市保健所にて受診申し込みを行います。(お申し込み後、保健所より受診券が配布されます)

費用: 無料

対象期間の終了が近づいております。

2月の予定

エコー検査	井上 Dr.	6(土)・13(土)・27(土)
	杉山 Dr.	5(金)・12(金)・19(金)・26(金)
	大嶋 Dr.	1(月)・8(月)・15(月)・22(月)
専門外来(血液)	玉置 Dr.	10(水)・24(水)
専門外来(神経)	藤本 Dr.	6(土)・20(土)
食事相談	宮本管理栄養士	8(月)・22(月)

3月の予定

エコー検査	井上 Dr.	6(土)・20(土)
	杉山 Dr.	5(金)・12(金)・19(金)
	大嶋 Dr.	1(月)・8(月)・15(月)・29(月)
専門外来(血液)	玉置 Dr.	10(水)・24(水)
専門外来(神経)	藤本 Dr.	6(土)・20(土)
食事相談	宮本管理栄養士	8(月)・15(月)

こんにちは 居宅介護支援事業所ふくろうです。

「介護」の困った、「どうしよう」にお答えします。

在宅での生活にお困りの方、不安をお持ちの方は、お気軽にご相談ください。

- 介護に関するご相談に応じます。
- 要介護1～5、要支援1・2の認定を受けている方を担当します。
- 地域包括支援センターや関係機関と連携を図りながら、必要な介護サービス等のご紹介や調整を行います。
- 介護保険に関する申請代行等も行います。
- 介護保険制度全般の疑問、質問にお答えします。



まずはご連絡下さい。

0120-57-2960

ケアマネジャーがご自宅にうかがい、ご本人様・ご家族様からのお体の状態やお困りになっていること、一緒にご相談しながらケアプランを作成します。(担当 丸山)

平成22年春の花粉総飛散量の予測(速報)について(お知らせ)

平成22年春のスギ・ヒノキ科花粉総飛散量は、昨年の7月・8月ともに日照時間が短かったことや低温の影響などにより、ほとんどの地域で昨シーズンより少なくなる見込みです。和歌山県や中国・四国、九州の一部等を除いて20～60%程度と予測しています。しかしながら、昨シーズンよりも多くなる地域や昨シーズン並みとなる地域もあり、東日本に比較して昨シーズン比では多めの予測となっています。

スギ花粉の飛散開始日は西日本で例年よりもやや遅く、東日本から北日本では例年より数日から1週間程度早くなると見込まれます。前回の予測(速報版)と比較すると、一部地域でやや遅くなっています。

花粉症の方は、花粉が飛来する前に是非ご相談ください。

診察の待ち時間について

所用があり外出されている場合は、診察の順番までにお戻り下さい。
帰院されていない時には適宜調整をさせていただきます。



靴の履き間違いにご注意

最近、靴の履き間違いが多発しております。
お帰りの際は、靴の確認をなさってお帰り下さい。
また、お間違いになられた方は当院にご連絡していただくようお願い申し上げます。(TEL: 0798-81-1192)