

あき乃だより

第65号

平成30年3月発行



寒さがいちだんと厳しい今日この頃ですがいかがお過ごしでしょうか？
当院でも、風邪やインフルエンザにかかり診察を受けられる方が増えて
おります。そこで今回は、風邪やインフルエンザに有効な食事について
お話ししたいと思います。是非お役立てください。

＜診療時間と担当医のご案内＞ 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 13:00	奥山 小澤	奥山 ※2診	奥山 七海	七海	奥山 七海	奥山 ※2診	佐々木 ※2診
14:00～ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
診察内容、状況により、お呼びする順番が前後したり、お待ち時間が
長くなる場合がございます。
ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

※今月の火曜午前の2診担当医：3/13・3/27（七海）
3/6・3/20（外勤医）

4月からの火曜日は、七海と福西が交互に担当いたします。

※今月の土曜日、日曜日の2診担当医は受付までお問い合わせください。

※今月の日曜日は、3/4・3/11・3/18が2診となります。

※月曜日の第2診察室担当の小澤が3月末日で退職いたします。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）

TEL:042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

2月1日より**完全予約制**となりました。

当日予約も可能です。診察をご希望のかたは、必ず
お電話で予約状況のご確認お願い致します。
予約時間はずれこむ可能性がございます。お時間に
余裕をもってご予約をお取りくださいますようお願い
申し上げます。



意外と知らない
豆知識

今年も花粉の飛散する季節がやってきました。

日本気象協会の発表では2018年春の花粉飛散予測は例年比（過去10年の平
均値）では平年並み、前シーズン比では「非常に多い」と予測されています。
外出される際はマスクなどをして、しっかり対策をしましょう。

＜花粉症の症状＞

花粉症の主な症状は「鼻水・鼻づまり・くしゃみ」です。

風邪に近い症状が出ることもあり、初めて花粉症になった方は風邪と
間違ふことがあります。（裏面につづく）

花粉症の主な症状

- ・鼻水が出る 異物を洗い流す働きがあります。
- ・鼻がつまる 鼻の粘膜が腫れ、鼻の通り道が狭くなることで起こります。
- ・くしゃみができる 身体の中に入ってきた異物を外に出す働きがあります。

その他の症状

- ・目のかゆみ ・鼻づまりによる頭痛 ・喉のかゆみ ・咳
- ・微熱 ・だるさ など。

<花粉症の対策>

花粉症予防にはマスクやメガネが有効です。

鼻や目に花粉が付かないようにすることで予防になります。

花粉症用メガネもありますが、通常のメガネだけでも、メガネをしていないときの目に入る花粉量の半分以下になります。

コンタクトレンズ使用の方は花粉がレンズと結膜の間でこすれるので、メガネに替えた方がよいでしょう。(点眼薬はソフトコンタクトレンズを外した状態で使用して下さい。)



表4 鼻の中と目に入る花粉数—実験的なマスク、メガネの効果

	鼻の中の花粉数	結膜上の花粉数
マスクなし メガネなし	1,848個	791個
通常のマスク 通常のメガネ	537個	460個
花粉症用マスク 花粉症用メガネ	304個	280個

日本医科大学耳鼻咽喉科 大久保 公裕

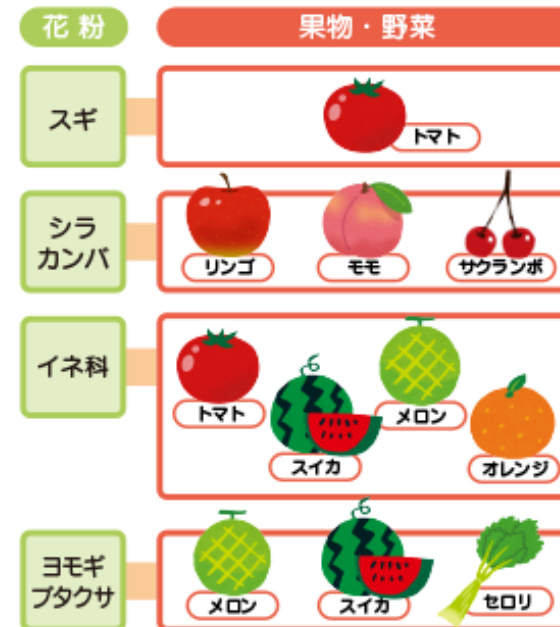
<口腔アレルギー症候群(OA)>

花粉症がある方の中には、特定の果物や野菜を食べるとおよそ15分以内に唇や口、喉にかゆみやイガイガするような症状を感じる方がいます。これを口腔アレルギー症候群と呼びます。

特定の果物や野菜に含まれるアレルゲンの構造は、花粉のアレルゲンと構造がよく似ています。そのため口腔内でもアレルギー症状が起こることがあります。

口腔アレルギー症候群は、一時的に症状が現れても、時間が経つと自然に軽快していくことがほとんどですが、中には「アナフィラキシーショック」と呼ばれるショック症状を起こすこともあるので、アレルギーの原因となる食べ物はなるべく食べないことが大切です。

※主な花粉と似ているアレルゲン構造をもつ果物・野菜



参考 厚生労働省 HP