

# あき乃だより

第113号 2022年 3月 発行



日ごとに暖かさを感じられる季節を迎えました。  
しかし、花粉症の症状が出始めている方も多いと思います。  
新型コロナウイルス感染症と症状が似ておりますので、十分にお気をつけ下さい。  
今月の豆知識は花粉症を掲載しております。是非、お役立て下さい。

病気やコロナ感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。  
病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。  
また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。  
東京いのちの電話 03-3264-4343 (8時~曜日により異なる)  
東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<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	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	加納
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。  
(042-580-1255)

【お詫び】 診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、  
お待ちになる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。

【おしらせ】 七海：3/18（金）午前休診（奥山の1診のみとなります）  
加納：3/20（日）休診（代診は岸本が担当します）  
4月より加納の担当が第2・4日曜のみとなります。第1・3日曜の  
担当は決まり次第ホワイトボードのお知らせに記載させていただきます。

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>

## 発熱、風邪症状があるかかりつけの患者様へ

必ず事前に、できるだけ早い時間（午前中）に当院にお電話をください。  
発熱、風邪症状がある場合、連絡なく来院なされると予約が事前に入っている  
ても一旦お帰りいただく場合がございます。必ず事前にお電話でお知らせ  
ください。コロナウイルス感染拡大予防にご協力よろしくお願い申し上げます。

発熱、風邪外来については、現在リスクの高い慢性疾患を持つかかりつけ  
の患者様のご予約を優先とさせていただいているため、一般の患者様の  
予約が取りにくくなっております。ご不便をお掛け致しますがご理解の  
程宜しくお願い申し上げます。

## 肺炎球菌のワクチンを行っております

本年度10月より、市の助成が受けられる65・70・75・80歳などの  
節目のご年齢の方のワクチン接種の助成金額が増え、以前よりお安く  
接種できるようになりました。当院では接種を推奨しておりますので、  
ご希望の方はお早めにご予約お願いします。

国分寺市：自己負担1500円：接種券と予診票をご持参ください。  
国立市：自己負担2500円：接種券をご持参ください。  
府中市：自己負担2500円：接種券をご持参ください。

## 3回目のコロナワクチン接種を推奨しております

残念ながら当院では接種を行っておりませんが、市報や市のホーム  
ページ、送られてくる予診票に接種場所の案内が記載されています。  
住民票所在地の市区町村での接種となります。  
ご確認の上、コロナワクチンを接種されることをお勧めいたします。

新型コロナワクチン予約・案内センター  
国立市：042-505-4114（祝日除く9:00~17:00）  
国分寺市：042-320-3020（月~土8:30~17:00）  
立川市：0120-741-567（全日8:30~17:30）



## 意外と知らない まめ知識

### 2022年、春の花粉飛散予報

スギ花粉の飛散開始は、九州から東北まで例年並みとなるでしょう。2月上旬に九州や四国、中国と、東海、関東の一部から花粉シーズンがスタートする見込みです。東京のスギ花粉飛散ピークは3月上旬から3月下旬の見込みです。飛散量は前シーズン（2021年春）よりやや多い予想です。スギ花粉は、飛散開始と認められる前からわずかな量が飛び始めます。早めの花粉対策を始めると良いでしょう。

### 花粉症とは

私たちの体には、有害なものや不具合なもの（異物）を排除し、体を守ろうとする免疫機能が備わっていますが、体内に入り込んだ花粉（異物）を、体から排除しようと過剰に反応することで引き起こされます。くしゃみ、鼻みずといった鼻の症状や、目のかゆみ、充血と言った目の症状が一般的ですが、人によっては、皮膚のかゆみ、のどの痛みやかゆみ、せき、頭痛、発熱などあらゆる症状があらわれます。「国民病」ともいわれ、日本人の2人に1人が花粉症の可能性があると報告されています。

### 花粉症の対策

- ☆ 外出時にはマスク、メガネのほか、帽子やスカーフを使用する。
- ☆ 帰宅時には玄関先で花粉を払い落とし、うがい、手洗い、洗顔をして鼻をかむ。
- ☆ 家にいるときは花粉が家の中に入らないよう、窓やドアの開閉は短時間で行う。
- ☆ 粘膜を傷つけるタバコは避け、十分な睡眠やバランスの良い食事をとる。
- ☆ 適度な運動を行い、規則正しい生活を心掛けましょう。



### カゼと花粉症を見分けるチェックポイント

花粉症の場合・・・

- ★ 高熱、激しいのどの痛み、粘り気のある鼻みずのいずれの症状もない。
- ★ 目のかゆみがある。
- ★ 連続したくしゃみが出る。
- ★ 水のように透明な鼻みずが出る。



インフルエンザは急な38度以上の高熱や関節痛、筋肉痛などの全身倦怠感を伴う。

新型コロナウイルス感染症は、典型的な初期症状はない。37.5度以上程度の発熱、咳、頭痛、筋肉痛、吐き気が比較的多い。強い嗅覚、味覚障害、倦怠感、下痢などを伴うこともある。



### 口腔アレルギー症候群（OAS）

花粉症の方には花粉のアレルゲンに対するIgE抗体があります。生野菜や果物のアレルゲンは花粉のアレルゲンと構造が似ているので、IgE抗体がアレルゲンと反応し、口腔内でもアレルギーが起こることがあります。

果物や生野菜を食べた後、数分以内に唇、舌、口の中や喉にかゆみやしびれ、むくみなどがあらわれることがあります。それが口腔内アレルギー症候群（OAS）。多くは食後しばらくすると自然に軽快するものの、中には、アナキラフィーショックと呼ばれるショック症状を起こすこともあります。

過去に健康危害がみられた症例から、食品標準基準で表示義務がある7品目と表示が推奨されている21品目があります。品目は下記の通りです。

- 表示義務7品目：えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生、  
表示推奨21品目：アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、  
カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、  
さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、桃、  
やまいも、りんご、ゼラチン

花粉症で口の中に症状がある場合には、皮膚科、耳鼻咽喉科、アレルギー内科などを受診しましょう。