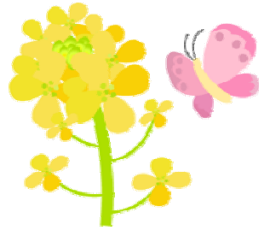


# あき乃だより

第53号

平成29年3月



みなさま、こんにちは。

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになってきました。

しかしこの時期は花粉症にお悩みの方も多くいらっしゃると思います。

外出される際はマスク・メガネ・帽子などを着用しましょう。

今月号は花粉症についての豆知識を掲載しております。

どうぞお役立て下さい。

毎年、春になると花粉症にお悩みの方が多くいらっしゃいます。

日本気象協会の発表では2017年のスギ花粉は2月中旬から飛散しています。

東京都のスギ花粉のピークは3月上旬から3月中旬、ヒノキ花粉はその後で

4月上旬から4月下旬と予測されています。

外出される際は、しっかりと予防をしましょう。



## ～花粉症とは～

花粉症とは、スギなどの花粉が原因となって起こるアレルギー疾患の総称で、主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎の症状があります。

花粉が鼻に入ると、直後にくしゃみ、鼻水が出て、少し遅れてから鼻づまりの症状が出ます。このときの鼻の粘膜は、風邪に近い赤い色の粘膜の腫れを起こします。

このため、初めて花粉症になった方は、風邪と間違えることもあります。

厚生労働省の協力による全国調査によると、日本人の約25%が花粉症だとの調査結果が出ており、特に多くみられるのはスギ花粉症です。

日本では他にもヒノキ、イネ、ブタクサ、ヨモギなどがあり全部で50種類もの植物が花粉症の原因になります。



### <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。）

受付時間は診療時間の15分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 13:00	奥山	奥山 ※2診	奥山 七海	七海	奥山 七海	奥山 仲山	谷 予約制
14:00～ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご注意】混雑時は、場合により早く受付が終了することがございます。

【ご予約】ご予約の患者様は優先させていただきますが、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こともございます。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。

※火曜午前の2診担当医（第1、第3火曜は仲山先生 第2、第4火曜は七海先生）

※日曜日は完全予約制です。なお、当日でも空きがあればお受けできますのでお電話にてご予約をお取りください。

※3/5（日）の午前は、小林先生が2診を担当します。

※3/9（木）は12時までの診察となります。

### 【谷先生退職のご連絡】

3月末にて谷先生が退職し、4月より日曜は佐々木先生が担当致します。

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>

## ～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。

鼻から異物が入るとその異物を外に追い出したり、体内に入りにくくするための生体防御反応として「鼻水・鼻づまり・くしゃみ」が現れます。

そのアレルギー反応によってそれらが過剰に発現するのが花粉症の症状です。

- ・ **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。

## ～花粉症対策～

- ・ 花粉の飛散が多い時はなるべく外出を控える。  
また外出する際はマスク、メガネ、帽子などを使用する。



- ・ 帰宅したら衣類、髪の毛についた花粉をしっかりとらって部屋に入る。  
手洗い・洗顔・うがいをする。鼻をかむ。



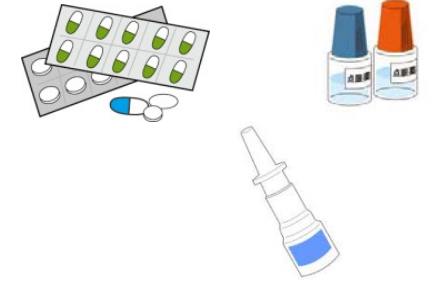
- ・ 花粉の飛散が多い時は外に布団、衣類などを干さない。

- ・ 粘膜を傷つけるタバコを避ける。



- ・ 規則正しい生活、バランスのとれた食事をする。

## ～花粉症の治療～



### ①内服薬による全身療法

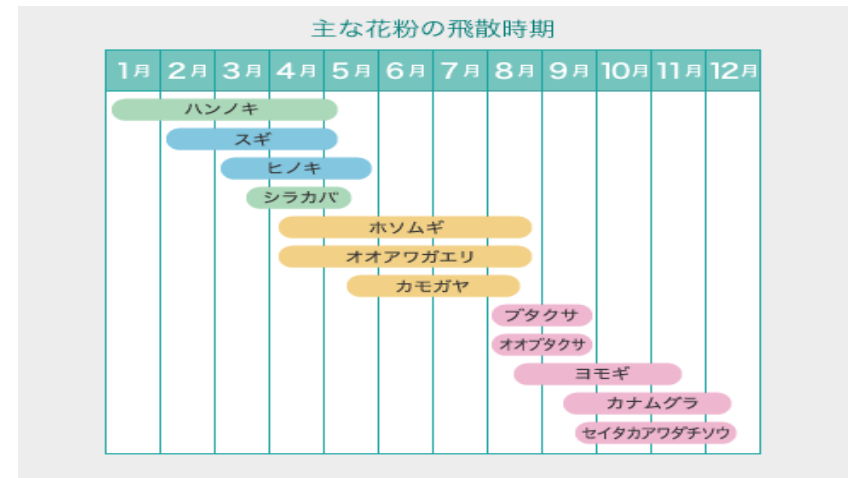
### ②点眼薬・点鼻薬による局所療法

これらの薬剤を用いる治療法は

- ・ 体内で増えているアレルギーの細胞を抑える
- ・ アレルギーの細胞からの症状の原因となる物質が放出されるのを制限する
- ・ 症状の原因となる物質が神経や血管に作用するのをブロックするなどの薬の作用によって、花粉症の症状をやわらげます。

花粉が飛び始める前から治療を開始する「初期療法」が有効です。

## ～花粉の主な飛散時期～



※図は南関東地方を中心に設定したもので、地域によって、多少時期が異なります。

大久保公裕先生監修「的確な花粉症の治療のために」/厚生労働省 HP より抜粋

当院でも花粉症の薬を処方しております。

また、花粉、ハウスダスト、食物アレルギーなどのアレルギー検査も

行っております。症状のある方やご心配な方はお気軽に医師にご相談下さい。