



そろそろシーズンです

医師 大原 紗矢香

まだまだ寒さの続く毎日です。春の訪れを待ち遠しく感じている方も多いと思います。しかし、アレルギー性鼻炎をお持ちの方にとって、花粉の状況が気になるころでもあります。

「花粉症」は「季節性アレルギー性鼻炎」とも呼ばれます。体の中に入ってきた花粉（アレルゲン）を体の外に出そうとして、鼻水や涙がでる反応です。アレルギーの原因がハウスダストなど季節に関係なく存在する場合には「通年性アレルギー性鼻炎」として一年中症状が出ることとなります。

季節性アレルギーのアレルギーとして有名なのがスギやヒノキなどの花粉です。

日本気象協会の発表によると、二〇一五年春のスギ花粉の飛散開始は、例年並みかやや早く、二月上旬に九州・四国・東海地方から花粉シーズンが始まるとのことです。この地方では二月中旬から飛散が始まり、三月上旬から中旬にピークを迎える模様です。また、スギ花粉のピークが終わった後、ヒノキ花粉がピークを迎えます。



気になる飛散量ですが、この地方では例年並みの予測だそうです。昨年に比べても同じくらいか、やや少ないとの情報に少し安心します。ただ、全国的に見ると、西日本は昨年に比べて飛散量が少なくなるものの、東日本は昨年に比べると飛散量が二〜三倍に増える予測も出ており、仕事や行楽で遠出をされる方はご注意ください。

二月中旬というと、ちょうどインフルエンザ

の流行時期とも重なるため、症状が花粉症なのかどうなのか判断することは難しいかもしれません。鼻水、くしゃみ、鼻つまりに加えて、目のかゆみが出ることは花粉症に特徴的です。

また花粉症は大人だけの病気ではなく、子どもの患者さんも年々増加傾向にあるといわれています。症状がひどいと授業中に集中できないなど、日常生活への影響は大人と同じように起こってきます。

花粉をできるだけ体の中に入れないことが症状予防の第一歩です。



- ・外出時にはマスクやメガネを着用し、なるべくつるつるとした素材の服を着る
- ・外出から帰ったら玄関で衣類をはたく
- ・ドアや窓を閉める
- ・外出から帰ったらうがい、洗顔をする
- ・こまめに掃除をする
- などが一例です。

アレルギーがあるかどうかは血液検査で調べることが出来ます。毎年同じ季節になると症状が出る、同じ場所にいると症状が出るなど、アレルギー性鼻炎の可能性のある方は医師にご相談ください。

医療機関で行う治療としては、薬物療法、減感作療法、手術療法（レーザー治療）などがあります。減感作療法や手術療法を行う医療機関は限られていますし、症状が出る前でないといけない治療もあります。症状の比較的軽い方に対して、抗ヒスタミン薬の内服や、点眼薬、点鼻薬を用いる薬物療法は当院でも行っています。ご自分に合った治療方法についてお気軽にご相談ください。

糖尿病テスト

看護師 宮井 由里子

受験シーズンです。皆さんもテストに挑戦していきましょう。次の（ ）にあてはまる言葉を左記より選んで下さい。

一、糖尿病は治る病気ではありませんが、血糖コントロールすることによって、合併症を防ぐことが出来ます。そのためには、自己管理が必要になります。糖尿病をコントロールして合併症に悩まされることがないようにするには、早期発見、(1)を行い、定期的に(2)を受けることです。治療を(3)ことが大切です。そして自己管理に大切なことは、

(4)を適正に保ち、尿糖、血糖、(5)などの検査結果をきちんと知って、自分の糖尿病がどのような状態にあるのかを理解しておくことです。合併症チェックのため、眼科受診も定期的に行い、(6)を受けましょう。また合併症を出来る限り予防するためには、禁酒(7)が大切です。特に血管や神経の合併症を起こしている人は、即やめるべきです。

身長、禁煙、運動、早期治療、

診察、レントゲン検査、体重、血圧、

コレステロール、ヘモグロビンA1C、

中断しない、血糖、眼底検査

二、食欲がない時でも、食べられる限り、糖尿病食を続けることが大切です。どうしても食欲がない時には、(8)だけでもとるように



しましょう。吐き気があったり、何も食べられないなど具合が悪い時には、すぐに(9)に行きましょう。勝手に飲み薬や(10)をやめたりしないようにしましょう。糖尿病は感染症を起こしやすい状態にあるので、身体の(11)に心がけ、入浴、(12)をきちんと行いましょう。やむをえず普段と違う病院を受診する際は、(13)を必ず持参しましょう。

水分、インスリン、菌みがき、病院、
アルコール、清潔、低血糖、おくすり手帳、
あいさつ、サウナ

【答え】①早期治療、②診察、③中断しない

- ④体重、⑤ヘモグロビンA1C、⑥眼底検査、
- ⑦禁煙、⑧水分、⑨病院、⑩インスリン、
- ⑪清潔、⑫菌みがき、⑬おくすり手帳

*お知らせ

【医師の不在について】

左記の日程、都合により各医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご了解お願い致します。

弓削メディカルクリニック

二月十二日(木) 大原医師不在

二月十三日(金) 大原医師不在

二月十六日(月) 大原医師不在

二月一日〜二十八日 伊東医師不在



【感染防止にご協力お願い致します】

当院では待合室、診察室などに空気清浄器を設置して院内の空気の浄化に努めております。しかし、それだけでは十分とはいえません。感染症の防止の基本はマスクの励行と手指の洗浄です。御協力お願い致します。

1. 咳・鼻汁・発熱などの風邪症状のある方は、マスクを着用してご来院いただくようお願い致します。風邪症状のない方も感染予防のために、マスクの着用をお勧めしております。

2. 風邪症状のある方の診察を行う際、医師、看護師はマスクを着用させていただきます。予めご了解お願い致します。

3. 当院入り口に速乾性手指消毒液を置いておきます。手指を消毒の上、院内にお入り下さい。