

かわらばん

vol.
134

2021.3

発行元：広報委員会
発行責任者：広報委員長鳥取赤十字病院
マスコットキャラクター
オリピー

今年もまたあのシーズンがやってきます

自分でできるスギ花粉症対策
ーセルフケアについてー

耳鼻咽喉科 竹内 裕美



スギ花粉症は、スギ花粉が原因となって生じるアレルギー疾患です。体内に入ってくる花粉の大部分は鼻腔と眼に付着するため、症状としては、クシャミ・鼻水・鼻づまりなどの鼻炎症状と、目のかゆみ・涙目などの結膜炎症状が主体となります。幸い下気道（気管や気管支）に入ることは少ないためスギ花粉症で喘息を生じることは多くありません。

今年は昨年より
花粉多いので要注意！

スギ花粉症セルフケアの極意：花粉の体内への侵入を少なくすること

①鼻への侵入を防ぐ：マスクが効果的

マスクの素材（ガーゼ、不織布など）や形（ブリーツ型、立体型など）には関係なく、マスクを装用することで花粉の侵入を90%減少させることができます。現在はコロナ禍の影響で屋外・屋内を問わずマスクを装用することが常識となっているので、マスクの効果は今までよりも高まると思います。

マスクの選び方

大きさ・形	顔にフィットする
呼吸	楽にできる
衛生面	使い捨てできる安価なもの

②目への侵入を防ぐ：メガネが有効

普通のメガネをかけることで目に入る花粉量は2/3、花粉症用のゴーグル型メガネでは1/3に減少させることができます。コンタクトレンズは結膜炎を悪化させる原因となるので、花粉症の季節はメガネに変えることをお勧めします。



③室内への花粉の侵入を防ぐ

窓はなるべく開けない方が良いのですが、コロナウイルスの感染を防ぐには換気が必要となります。レースのカーテンを付けると部屋に入ってくる花粉量は、窓を全開にした時とくらべ2/3、開窓を10cmにすると1/3に減少させることができます。



ヨーグルトなどのプロバイオティクス（十分量を摂取したときに有益な効果を与える生きた微生物）の中には、花粉症の症状を軽くする効果が証明されているものもありますが、効果を得るには2か月以上摂取する必要があるため即効性は期待できません。

これらのセルフケアで症状がコントロールできない場合には、医学的な治療が必要となります。スギ花粉症の症状は、他のアレルギー性鼻炎にくらべて重症のことが多いために、2種類以上の薬を組み合わせる治療するのが一般的です。つまり、ドラッグストアで販売されている花粉症治療薬だけでは症状を抑えることは難しいと考えて下さい。スギ花粉症の治療には様々な治療法がありますので、医療機関で医師と相談して自分に最も適した治療法を決めることをお勧めします。



食物アレルギーについて



小児科 木下 朋絵

小児の食物アレルギーで最も頻度の高い即時型アレルギーと、私たちが取り組んでいる食物経口負荷試験について、ご説明いたします。

即時型食物アレルギーとは？

アレルギーの原因となる食物を摂取後、通常2時間以内に、じんましん、咳・息がしづらいなどの症状を生じるタイプのアレルギーです。他の症状には嘔吐や下痢、重篤なものでは意識の低下や血圧低下などがあります。0～2歳での発症が多く、原因となる食物のほとんどは卵・牛乳・小麦です。ただし、これらは年齢が上がると多くのお子さんが食べられるようになることが分かってきています。

食物経口負荷試験とは？

上記のようなアレルギー症状がおこってから約1年後、それまで除去してきたアレルギー食品を食べることができるか、どれくらいの量が摂取できるのか確認するための検査です。

事前に、症状がでた状況(例えば卵1個もしくは一口の卵の摂取で症状がでたのか？など)について伺います。その後、アレルギーの血液検査結果をもとに摂取量を決めて、負荷試験を行います。

例えば・・・

【卵アレルギーの場合】

数時間かけて、図のように少量ずつ加熱卵白を増量しながら摂取していただきます。

これまでの摂取歴や血液検査結果に応じて、卵白を0.1gから開始するか、1gから開始するかを決めます。

負荷試験後に、お子さまが日常的に摂取できる量を決めます。

食物アレルギー負荷試験の方法

医師、看護師、立ち合いのもと、約30分おきに摂取していただきます。アレルギー症状がみられる場合飲み薬、吸入、注射など、症状に合わせて対応します。

例：加熱卵白を用いる場合

お子さんによってはこの量から開始し、この量を到達量とします

0.1g→0.2g→0.5g→1g→2g→5g→10g→20g

お子さんによってはこの量から開始します

大切なこと

子どもの成長、骨を作るためにカルシウム、ビタミンDが大切です。ビタミンDは卵黄に、そしてカルシウムは牛乳に多く含まれています。代替食品は他にもありますが、卵、牛乳、小麦は非常に身近で、調理しやすい食材です。これらの食品を安心してお子さまに摂っていただけるよう、小児科スタッフと栄養士で、支援していきたいと思えます。

アレルギーの血液検査や負荷試験を考えておられる方は、小児科外来にご一報ください。

登録医の紹介

きむら耳鼻咽喉科医院(南中校区1)

〈所在地〉 鳥取市富安1-76-2 *JR鳥取駅から徒歩約7分
100円バス「くる梨」緑コース さざんか会館下車
〈TEL〉 0857-37-1611
〈院長〉 木村 寛 先生

平成6年より2年足らずの間、鳥取赤十字病院で勤務させていただいた後、平成8年に開業させていただきました。

最新の医療を学びながら、感染症、アレルギー、難聴、めまいなど耳鼻咽喉科全般の医療をご提供できるようがんばっております。

また、頭頸部領域の腫瘍を少しでも早期に発見して、病院へご紹介したいと考えております。電子内視鏡、超音波診断装置、レーザー焼灼装置、レントゲンデジタル現像機、聴覚平衡機能検査装置などの医療機器も充実させております。



〈休診日〉水曜日、日曜日、祝日、年末年始

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～午後 0:00	○	○		○	○	○
午後 2:30～午後 6:00	○	○		○	○	
午後 2:30～午後 5:00						○