

かわらばん

vol.
153

2024.3

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

『スギ花粉症はどんな病気？』

院長 竹内 裕美



スギ花粉症の治療のお話をする前にスギ花粉症がどのような病気か説明します。スギ花粉症は、スギ花粉が原因でクシャミ・鼻水・鼻づまりなどのアレルギー性鼻炎症状と眼のかゆみや充血などのアレルギー性結膜炎症状を生じるアレルギー疾患に分類される病気です。発症の原因であるアレルギー反応にはいくつかの種類があり、スギ花粉症(アレルギー性鼻炎・結膜炎)は「アトピー型」に分類されます。喘息やアトピー性皮膚炎も同じアトピー型のアレルギー疾患です。

アレルギー性
鼻炎症状アレルギー性
結膜炎症状

1. ヒトの免疫機能

「はしか(麻疹)に一度罹るとその後は罹らない」のは、人体が麻疹ウイルスを外界から体内に侵入した有害な異物と認識して体内に麻疹ウイルスを不活化させる成分を作るためです。これが「免疫機能」であり、ウイルスのような有害な異物を「抗原」、体内に産生された成分を「抗体」と呼びます。免疫機能は細菌やウイルスから体を守る機能であり、生命維持に不可欠な重要な機能です。

ヒトの体は有害な物質か無害な物質かを認識する能力があるため、食物やスギ花粉などは無害と判断されて通常抗体が作られることはありません。ところが、アトピー体質のヒトでは、本来ヒトにとって無害な物質を有害と判断して抗体が作られます。

2. スギ花粉の侵入から発症まで(下の図)

スギ花粉が体内(鼻)に入ってから花粉症を発症するまでの流れは以下の通りです。

- ①スギ花粉が体内に入り抗体が産生されると抗体は粘膜内の肥満細胞の表面に結合します。この状態をスギ花粉に「感作」されたと呼びます。
- ②再びスギ花粉が体内に侵入すると肥満細胞の表面にある抗体とに結合します。これを「抗原抗体反応」と呼びます。
- ③抗原抗体反応が起こると肥満細胞から化学伝達物質が放出され、粘膜を刺激してクシャミ・鼻水・鼻づまり(粘膜腫脹)を生じます。代表的な化学伝達物質がヒスタミンであり、量が最も多く発症に強く関与します。

スギ花粉症のヒトの体はスギ花粉を有害と認識しています。そのため、花粉が体内に入ってくると抗原抗体反応によって体を守ろうとします。クシャミで花粉を体外に排出させ、鼻水で花粉を洗い流し、粘膜が腫脹することで花粉が深部に侵入しないようにします。免疫系は正当な反応をしているつもりなのですが人体にとっては不快な反応となっているのがスギ花粉症です。

①花粉が体内に侵入



②抗体が作られる



③再び花粉が侵入



④アレルギー反応



脊柱管狭窄症について

リハビリテーション課 松山 秀真

今回は脊柱管狭窄症とはどのような病気か、また予防に効果的なトレーニングやストレッチについて紹介したいと思います。

脊柱管狭窄症とは、様々な原因により、背骨にある神経の通り道である脊柱管が狭くなる病気です。脊柱管が狭くなると、神経や血管を圧迫し、腰や足の痛みや痺れが生じます。

脊柱管が狭くなる主な原因は、加齢がほとんどですが、まれに怪我や先天的に起きるものもあるとされています。

日常生活の動作の中で腰に負担が強く、脊柱管狭窄症の症状が強くなりうる姿勢を紹介します。背骨を強く反らす姿勢をすると、脊柱管が狭くなり神経や血管の圧迫が強くなります。圧迫が強くなることで、痛みや痺れが出現しやすくなるため、なるべく背骨を反らす動作は避けるよう心がけましょう。日常生活でよくある動きとして、重いものや地面にあるものを持ち上げるときに、体を前かがみにして取ろうとすると、背骨をそらす方向に力が働くので、なるべくしゃがみ、お腹に近づけて足を使って持ち上げるよう心がけましょう。

前にかがむ



症状が和らぐ

後ろに反らす



症状が出る

次に、脊柱管狭窄症による、下記の2つの症状には注意をしましょう。

1つ目が間欠性跛行と呼ばれる、歩行時に出現する症状です。

間欠性跛行とは、長い時間、長い距離を歩き続けることで足に痺れや痛みが出現する症状をさします。症状が強くなると、数mの歩行でも症状が出現する場合があります。前かがみで休憩を挟むことで症状は緩和しますが、痛みや痺れにより歩行時のふらつきなど、不安定性を伴う場合もあるため、注意しましょう。

2つ目が膀胱直腸障害と呼ばれる、その名の通り排泄時の障害です。

我慢できない強い尿意や便意、便秘や残尿感に加え、失禁してしまうなど症状は様々です。

上記の症状にお困りの方は、早めに整形外科を受診しましょう。

また当院公式LINEにて脊柱管狭窄症の予防に効果的な筋力トレーニングやストレッチを動画で載せる予定としております。それぞれのトレーニングやストレッチのポイントも動画内で説明していますので、ぜひ下記QRコードからLINEの友だちに追加し、ご覧ください。



登録医の紹介

医療法人

明穂整形外科

AKEHO ORTHOPAEDIC CLINIC

(南中校区)

〈所在地〉鳥取市扇町11-3 〈TEL〉0857-21-8825

【JRでお越しの方】鳥取駅南口より徒歩5分 ふれあい会館前

【車でお越しの方】敷地内に7台分の駐車場

〈院長〉明穂 政裕 先生

〈診察科目〉整形外科

私にできる事は全力を尽くし、それ以外の事に対しては専門の医療機関を紹介したり、よりよい治療を受けて頂けるように、積極的にアドバイスを致します。よって直接おいで頂けない方にはインターネットを通しての情報提供や、相談に応じる事が、私のつとめと思います。遠慮なくご相談ください。お待ちしております。



院長 明穂政裕



診療時間(外来)	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~17:30	○	○	○	—	○	—

〈休診日〉木曜午後、土曜午後、日曜、祝日