

★**医院ニュース①** 3月27日(月)は特別休日です。終日休診となります。宜しくお願いいたします。

★**医院ニュース②** 3月8日(水)と3月31日(金)は、伊那中央病院地域救急医療センターで夜間診療に従事します(午後7時~10時過ぎ)よって夕方の診療は18時15分くらいで終了となります。

3月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

★3/27(月)は休診です



**花粉症の話し** [1]私たちの体は、花粉という異物(アレルゲン)が侵入するとまず、それを受け入れるかどうかを考えます。[2]排除すると判断した場合、[3]体はこれと反応する物質をつくる仕組みをもっています。この物質をIgE抗体と呼びます。[4]抗体ができた後、[5]再び花粉が体内に入ると、鼻や目の粘膜にある肥満細胞の表面にある抗体と結合します。[6]その結果、肥満細胞から化学物質(ヒスタミンなど)が分泌され、花粉をできる限り体外に放り出そうとします。そのため、くしゃみで吹き飛ばす、鼻水・涙で洗い流す、鼻づまりで中に入れないよう防御するなどの症状が出てくるのです。

**花粉症になる人はどのような人?** 花粉症の人は、遺伝的にアレルギー体質であるとされていますが、それ以外の原因としてはまずは**食生活の変化**です。お年寄りには花粉症の有病率が少なく、インスタント食品やスナック菓子などと比べ、昔ながらの和食がアレルギー体質になりやすくしている可能性があります。自律神経を乱す**睡眠不足**や**不規則な生活**、そして**ストレス**も原因と言われています。生活習慣を見直し、規則正しい生活を心がけることで花粉症が楽になるかもしれません。また、**排気ガスの影響**もありますし、**アスファルト**にも要注意です。花粉が飛んでも土に吸収され、再び舞い上がることの少ない田舎と違い、アスファルトは落ちた花粉が何度でも風に舞い上がり、空中を飛んでしまうので、花粉を吸い込みやすくなると言われています。そのため、**大きな道路の近くや都会に住んでいる人は**普段から**マスク**をするなど特に注意が必要です。

**花粉症の症状を感じたら早めの対策を** 発症していない人だけではなく、発症した人は症状を重くしないためにも、外出時には、とにかく**花粉に触れない**ことが大切です。

①**食生活**: アレルギーの症状を軽くするためには、**規則正しい食生活**が重要です。暴飲暴食は避け、**お酒やお菓子は控え目**にして体に負担をかけないようにしましょう。**体に優しいお茶や野菜**をたくさんとり、**栄養バランスのいい食事**を心がけましょう。民間療法として、**ヨーグルトの乳酸菌や青汁、甜茶**などが良いと言われていますが、個人差があり、すぐに効果が期待できるわけではありません。

②**習慣**: 外から帰ったら服に付いた**花粉を叩かないようにして除去**し、できれば**室内着**にすぐ着替えましょう。**うがい・手洗い**や**洗顔**を心がけましょう。



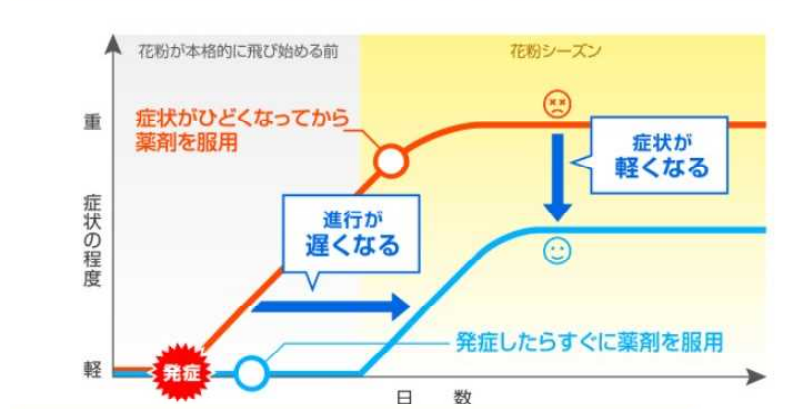
花粉が多い日は、花粉が落ちやすい**ツルツルとした素材の服**を選ぶといいかもしれません。**花粉の付きにくい素材**はポリエステル・ナイロン・綿・レザー・デニムなどです。**花粉が付きやすい素材**は、毛皮・ウール・スウェード・コーデュロイなどです。適度に**体を動かしたり**、**早寝早起き**を心がけ、しっかりと体調管理をしましょう。

もちろん**禁煙・節酒**も必須です。コンタクトレンズの使用は控え、メガネを使用することが望ましいです。

③**グッズ・アイテム**: 外出先では花粉が顔に触れないように**帽子やマスク**をして、**サングラスやメガネ**をかけましょう。**専用ゴーグル**も売られていますので試してみるのもいいかもしれません。家のなかでは**空気清浄機**をかけて花粉の飛散を防ぎます。喉が辛い人は、うるおいを保つ**加湿器**もお勧めです。

もちろん**禁煙・節酒**も必須です。コンタクトレンズの使用は控え、メガネを使用することが望ましいです。

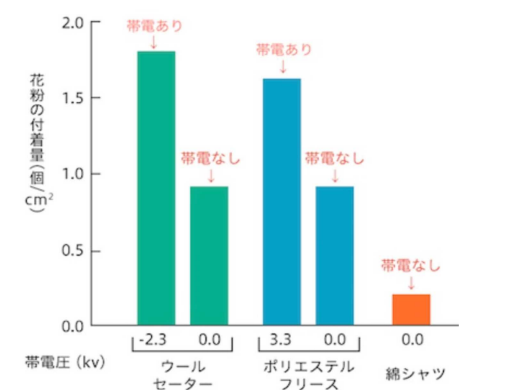
早めの服用で花粉シーズンの鼻ムズが軽減!?



関東エリア

花粉名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属 (カバノキ科)												
スギ												
ヒノキ科												
シラカンバ属 (カバノキ科)												
イネ科												
ブタクサ属 (キク科)												
ヨモギ属 (キク科)												
カナムグラ (アザ科)												

季節を問わず、いつまでも花粉が飛散し、花粉の種類も量も圧倒的に多いのが関東。春先にピークがくるスギやヒノキだけではなく、秋のブタクサの時期も長いのです。症状を軽くするためにも、しっかり対策を。



④**早めの内服**: 花粉の飛散が本格化する前に**早めに対処(内服開始)**することでシーズン中の治療効果が高まると言われています(上図)。初診患者の立ち上がりも早まっている傾向からも、**初期治療**に対する意識が高まっています。これからは花粉の飛散が本格化する前に先手を打って早めに対処することが重要です。

