

あき乃だより



第 21 号

平成 26 年 3 月発行

みなさま、こんにちは。

2 月は例年になく降雪や寒い日が多く、春が待ち遠しい今日この頃です。

今年も花粉症のシーズンが到来いたしました。

花粉の多い日は外出を控え、外出時はマスク・メガネ・帽子などを着用しましょう。そして室内に花粉を持ち込まないよう花粉が付着しやすい衣服は避け、帰宅時にはしっかり花粉を払ってから家に入りましょう。

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。

< 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	七海	七海	奥山 七海	奥山 岩川・畠山	谷
14:00~ 18:00	奥山	奥山	七海	休診	奥山	休診	休診

※朱先生が 2 月で退職となりました。3 月 5・19 日・4 月からの水曜日は奥山先生が担当致します。

当院では、ただいま『血管年齢』の検査を 1000 円で行うことができます。

又、骨密度の検査も行っております。

病気の予防、早期発見にも繋がりますので、ご興味ある方は受付までお気軽にお声をお掛け下さい。

国立駅前あき乃クリニック

TEL：042-580-1255

診療科目：内科・糖尿病内科ホームページ：<http://www.kunitachi-dm.com>



意外と知らない
豆知識

いよいよ花粉症シーズンが到来しました。

今まで花粉症ではなかった人も突然、花粉デビューする可能性がございます。

そこで今回は花粉症についての豆知識です。

～花粉症になる予測は可能？～



ある日、突然やってくる花粉症の可能性を予測するのは可能でしょうか？

残念ながらそれは不可能です。アレルギー症状は個人の体質や環境、生活習慣などにより大きく左右されます。

ただ花粉症がいつ発症するかは厳密には予測出来ません。

花粉症は体内に蓄積された IgE 抗体が許容量を超えると体内で反応が起こります。それによってアレルギー症状を発症します。

その為、定期的に IgE 抗体値を調べることによって、その値が標準値より高値なら花粉症の症状が出る可能性が高いです。

当院でもアレルギー検査を行っております。

花粉症以外にもハウスダストや食物アレルギーの検査も行っております。

ご希望の方はお気軽に医師にご相談下さい。

～花粉症と風邪の症状の違い？～

<花粉症の主な症状>

鼻症状？

- ・くしゃみが止まらない
- ・鼻水が止まらない
- ・眠れないほどの鼻づまり



眼症状？

- ・かゆみがひどい
- ・涙が止まらない
- ・充血している



- ・ボーッとして思考力がない

その他症状？・頭痛

<風邪やインフルエンザと花粉症症状の違い>

- ①インフルエンザのように高熱は出ない。あっても微熱。
- ②頭痛などがあっても、インフルエンザほど関節痛はひどくない。
- ③くしゃみや鼻水、咳が出て風邪のようなどの痛みは少ない。

～花粉症対策～

<食事の注意点>

花粉症を悪化させないために食生活にも気を付けましょう。

なるべく控えた方がいいものは例えば高たんぱく質食品、嗜好品です。

これは花粉症の悪化に関係していると言われています。

●高たんぱく質食品



高たんぱく質（肉、卵、魚卵など）食品を食べ過ぎると消化酵素の分泌が追いつきにくいです。

それによってアミノ酸が十分に分解出来ずに腸で吸収されてしまう事があります。

分解が不十分なままで吸収されると体が異物とみなしてしまいます。そして抗体が増えてアレルギーを引き起こす要因になることもあります。

●刺激物・アルコール・たばこ



刺激物（香辛料を沢山、使用した激辛食品やアルコールなど）は鼻の粘膜の毛細血管を広げてうっ血や充血を引き起こす可能性があります。食べ過ぎると鼻づまりが悪化する事もあるので注意しましょう。

また、たばこの煙に含まれる有害物質も鼻の粘膜を刺激して花粉症の症状を悪化させる要因になります。

本人だけでなく周囲の方の為にも是非、禁煙を心掛けましょう。

<生活の注意点>

●ペットに付着した花粉も払う

散歩の後に家に入る前には毛をブラッシングして花粉をしっかり払いましょう。

●空気清浄機は顔の高さに置く

花粉症の吸い込みや付着がカットできます

●床は掃除機だけでなく必ず水拭きもする

花粉を除去するには、こまめな掃除が大切ですが掃除機だけでは十分に取り除けません。必ず水拭きもしましょう。