



# あさひだより

Vol. 28

2019年2月

横浜旭中央総合病院

「プラザイムスは、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。」

特集

## もうすぐ春到来…季節のアレルギー花粉症

花粉症シーズンを乗り切るためのポイント「予防・対策」「症状の改善」「体の強化」

### 花粉症とは

いつも春になると鼻がムズムズする・目やのどがかゆくなるなどの症状がある方は、花粉症の可能性が高いです。花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因で、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。アレルギー性鼻炎は、原因物質（アレルゲン）の種類によって2つに分類されます。

#### ●季節性アレルギー鼻炎

原因となる花粉の飛び季節にだけ症状があります。日本では、約60種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されています。主なアレルゲンはスギ、ヒノキ、カモガヤ、オオアワガエリ、ブタクサなどがあげられます。自分がどの植物の花粉症かを知りたい場合は、血液検査で調べることができます。

花粉の飛散時期

出典：アレルギー診療ガイドライン2016年版より

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ												
ヒノキ												
イネ												
ブタクサ												
ハンノキ												

● 少ない ● 多い ● 非常に多い

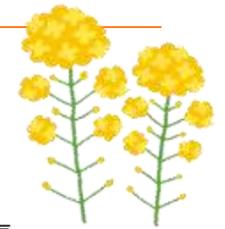
### Doctor's file

耳鼻咽喉科

部長 河口 幸江

補聴器相談医  
補聴器適合判定医  
めまい相談医

日本耳鼻咽喉科学会 専門医  
東京医科大学 兼任講師 (耳鼻咽喉科・頭頸部外科分野)



症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりだけでなく、目の症状（かゆみ、涙、充血など）を伴う場合が多く、その他にのどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることがあります。また、シラカンバ、ハンノキ、イネ科花粉症などの人が、ある果物や野菜を食べると、口の中がかゆくなり、腫れたりする「口腔アレルギー症候群」という症状もあります。



#### ●通年性アレルギー鼻炎

アレルゲンが一年中あるので、症状も一年中あります。主なアレルゲンは、ダニ・家の中のちり（ハウスダストなど）・ゴキブリなどの昆虫、ペットの毛・フケなどがあげられます。症状は、くしゃみ・鼻水などのほかに、喘息やアトピー性皮膚炎などを合併することがあります。

## あたたか栄養満点！豆乳豚汁

### 材料（2人分）

- 里芋 ……150g (2~3個) 人参 ……50g (1/3本)
  - 大根 ……100g (1/8本) ごぼう ……50g (1/4本)
  - ねぎ ……お好みで 豚小間切れ肉 ……40g
  - 無調整豆乳 ……2カップ 味噌 ……大さじ1
  - 醤油 ……小さじ1 油 ……大さじ1
- 【調味料A】
- だし汁 ……1カップ 酒 ……大さじ1
  - みりん風調味料 ……大さじ1

### 作り方

- ごぼうはささがきにして水にさらしておく。
- 里芋、大根、人参は皮を剥き、いちょう切りに切ったら耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で6分加熱する。
- 鍋に油を敷いて、豚肉と水気を切ったごぼうを入れ、炒める。
- Aと②で加熱した里芋、大根、人参を加えて5分程煮る。
- 豆乳を追加してひと煮たちしたら、味噌と醤油で味を整える。
- 器によそったら、薄切りにしたねぎを飾って完成。



<1人分>  
●エネルギー342kcal  
●たんぱく質13.9g  
●塩分2.1g

冬は鍋料理などの機会が多くなりますね。冷蔵庫に余った野菜などがあれば、豚汁の具材として追加してみても良いですねー豆乳を使うことで身体を温めながら、たんぱく質もしっかり摂ることができます。また、味噌風味なので豆乳の青臭さが苦手な方にもオススメです。

管理栄養士が考案

## 季節のレシピ

平日はお忙しい方へ… 各限定6名様

普段お忙しく、平日の受診が出来ない方におすすめ！

病気の早期発見・予防に

**日曜ドック** 2/24(日) 3/24(日) 4/28(日)

脳ドック 無症候の脳梗塞・未破裂脳動脈瘤などの診断に  
肺がんドック 肺がんの早期発見・早期治療に  
乳がんドック 乳がんの早期発見・早期治療に

ご予約・お問い合わせは、健康管理室 045-923-1159 までお電話ください！ (お問い合わせ時間 平日 14:00~17:00 土曜 8:30~12:30)

### 医療・介護のことでお悩みはありませんか？

IMS(イムス)グループ  
**イムス総合サービスセンター**

無料相談はこちら / ご相談など、お気軽にどうぞ！

**0800-800-1632**

受付時間 平日 8:30~17:30 土曜日 8:30~12:30(日祝・年末年始休み)

※IP 電話および国際電話からはご利用いただけません

〒170-0013  
東京都豊島区東池袋 1-21-11 オーク池袋ビルディング 9F  
<http://www.ims.gr.jp/gscenter/>

### 広報誌「あさひだより」

■発行：横浜旭中央総合病院 広報委員会  
〒241-0801 神奈川県横浜市旭区若葉台 4-20-1  
TEL 045-921-6111 FAX 045-922-2720  
<http://www.ims-yokohama-asahi.jp/>

#### 【受付時間】

平日： 8：00～12：00（診療開始 9：00より）  
12：30～16：30（診療開始 14：00より）  
土曜： 8：00～12：00（診療開始 9：00より）  
休診：日曜・祝日

#### 【24時間救急応需】

救急の場合は24時間体制で随時対応いたします。  
来院する前に必ずお電話でご確認ください。

## 花粉症シーズンを乗り切るための ポイント①②③

花粉症によるつらい症状は集中力を低下させるなど、日常生活にさまざまな影響を及ぼします。しっかり症状を抑えて、今年だけでなく、将来にわたって花粉症に悩まされないよう強い体づくりをしていきましょう。

### ポイント① 症状を未然に防ぐ「予防・対策」

セルフケアとして次のようなことを心がけましょう。

- 外出時は帽子・マスク・めがね（ゴーグル）などをつけましょう。
- 衣服や髪についた花粉をしっかり外で落としてから家の中に入りましょう。
- 帰宅後は手洗い・うがい・洗顔を毎日の習慣として心がけましょう。
- 花粉の飛散の多い日はふとんや洗濯の外干しは避けましょう。
- 掃除をこまめに行い、室内の花粉を取り除きましょう。フローリングは毎日拭き掃除を行うと効果的。（花粉はとても軽く舞い上がりやすいため空気清浄機も合わせて使用するのがポイント！）



### ポイント② 出ている症状に対する「症状の改善」

鼻の症状を軽くするためには、大きく分けて薬物療法・アレルギー免疫療法・手術療法の3つがあります。

●**薬物療法** 花粉症治療の基本は、内服薬、点鼻薬などの薬を使った対症療法です。主に抗ヒスタミン薬、抗ロイコトリエン薬、鼻噴霧用ステロイド薬などが使われます。花粉飛散開始前から薬の使用をはじめると初期療法もあります。花粉症に効く薬は、時期と症状によって異なります。毎年の症状の出方、治療の希望、現在の症状の程度をしっかり把握し、医師と相談しながら自分に合った治療薬を見つけましょう。

●**アレルギー免疫療法** 花粉症の原因となっている抗原を少しずつ量を増やしなが体内に吸収させることで、抗原に対する反応を弱めていく方法です。抗原を注射する皮下免疫療法や舌の下の粘膜から抗原を吸収させる舌下免疫療法などがあります。唯一、アレルギーを治す可能性のある治療法と言われています。

●**手術療法** 主に鼻づまりの症状が強い患者さんに対して行われます。鼻の粘膜（下鼻甲介）を切除して小さくする手術で、最近では、レーザー手術など、入院をせず外来で行える方法が普及してきました。

当院でも...  
スギ花粉症に対する舌下免疫療法の相談を受け付けています！  
耳鼻咽喉科外来へお問合せください

スギ花粉症の場合、花粉飛散の3ヵ月前からの治療が必要です。少なくとも11月以前に治療開始することが望ましいとされています。来年以降の対策として、ぜひご検討ください。  
（お子様は12歳以上が対象）



※目の症状に対する治療は眼科へご相談ください

### おまけ... 症状が出ない体をつくる「体の強化」

バランスの良い食事と規則正しい生活で免疫力アップ！

- バランスの良い食事を1日3食しっかり摂るようにしましょう。
- 睡眠不足や運動不足にも気を付けながら、規則正しい生活を心がけましょう。

#### ※妊婦・授乳中の方へ

花粉症の治療・薬の服用については必ずかかりつけ医に相談しましょう！



特集 もうすぐ春到来...季節のアレルギー「花粉症」

## 花粉症のくすりはいつまで飲み続けるの？

(症状が軽くなったら飲まない方がいいの?)

ベスト  
アンサー

### A. 薬の種類によって飲むタイミングは異なる！

これからの時期、花粉症に悩まされる方が多いかと思えます。

その症状を緩和するために薬を内服する方もいらっしゃると思いますが、いつ頃から薬を飲み始めたら良いのでしょうか？

**抗ヒスタミン薬**は即効性があり優れた有効性を示しますが、眠気やのどの渇きなどが起こりやすいと言われています。**抗アレルギー薬**は予防効果が期待できますが、最大の効果を発揮するのに1~2週間かかると言われています。花粉の本格飛散が始まる2週間前から内服を始めるのが効果的です。また、途中で中断せずに花粉飛散が少なくなる時期まで継続しましょう。

私がお答えします！



薬剤部  
齋藤 充

それぞれの薬の有効性には個人差があるため、使用している薬が効かない、または合わない場合には医師に相談して下さい。



病気や治療・検査などについてのご質問をメールにて募集します！ ▶▶ ✉ kouhou@asahi-hp.jp

CLOSE UP!

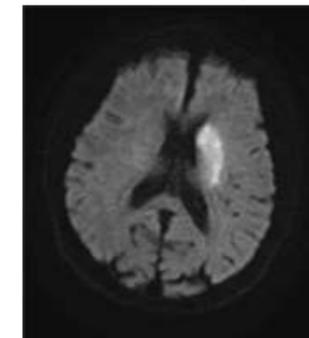
## 頭部MRI・MRAの違いとは

健康診断の一環として、1年に一回受診してみませんか？

### 頭部MRI検査

MRI（磁気共鳴画像撮影法/ Magnetic Resonance Imaging）装置を用いて、**頭部・頭蓋内の断層写真を撮影**する検査です。脳出血・脳梗塞・くも膜下出血等の脳血管疾患の発見に役立ちます。主に脳を調べますが、脊髄、下垂体、内耳、副鼻腔、眼窩（眼球や視神経、涙腺などのあるスペース）なども観察できます。

### 頭部MRI画像



検査時間は20分程度！

←白く描出されているのが比較的新しい脳梗塞

### 頭部MRA画像

「頭痛」や「めまい」など気になる症状のある方は、外来でのご受診をお勧めします。



↑「こぶ」のように病的にふくらんだ状態が動脈瘤

### 頭部MRA検査

磁気共鳴現象を利用して**頭部の血管の状態を立体画像化**する検査です。つまり、MRI装置で行う血管だけに特化した撮影のことを言います。脳動脈硬化や動脈の狭窄・拡張・くも膜下出血の原因となる脳動脈瘤の有無の発見などに役立ち、動脈瘤については数ミリ程度の微小なものも発見する可能性がある検査方法です。