



健康さんぽ



年中無休!? 「花粉症について」

医局長 榎元 武

1. 花粉症とは何か

花粉症とは花粉成分である植物タンパク質に対するアレルギー反応の総称です。日本において原因は圧倒的にスギ花粉です。花粉症は日本だけに限定される病気ではなく、スギ花粉症は中国にも見られ、ヨーロッパ諸国ではイネ科花粉症、アメリカではブタクサ花粉症が多いと言われます。



◆花粉症の歴史

人類は古代から花粉症と思われる症状に苦しんでいたことが古い記録に多く残っています。世界で最も古い記録は、なんと紀元前1800年のバビロニアのシュメール人の呪文に記された鼻アレルギー症状があります。



そして、紀元前460年頃の古代ギリシアの医師、ヒポクラテスが花粉症と思われる病気について記録しており、体質と季節と風が関係していると述べています。

また、紀元前100年頃の古代中国にも春になると鼻水や鼻づまり、くしゃみなどの症状がよく発症するとの記録があり、花粉症の歴史は非常に長いことがうかがえます。



19世紀初めのイギリスで、刈り取った牧草を乾燥させるためにサイロに収納する作業をしていた農民の間に、くしゃみ・鼻水・涙などが止まらなくなるという症状がありました。これに伴い、発熱も見られたことから「枯草熱(hay fever)」と呼ばれました。

また、人間だけでなく犬や猫、猿にも花粉によるアレルギーがあるとのこと。犬や猫は皮膚のかゆみと時に脱毛、猿は目と鼻の症状が主だそうです。



◆花粉症のメカニズム

花粉症のメカニズムですが、スギ花粉などが体内に入ると免疫反応で「化学伝達物質」が大量に作られます。その中に「ヒスタミン」という物質がありますが、ヒスタミンは毛細血管の拡張・浮腫、くしゃみ中枢への刺激、鼻粘膜の粘液分泌亢進をもたらします。

その結果、目の充血、くしゃみ、鼻づまりなどの症状が出現します。



◆春、夏、秋、冬、一年中花粉症?

日本では約80種の植物の花粉が花粉症の原因とされ、中でも「スギ花粉症」、「イネ科花粉症」、「ブタクサ花粉症」は3大花粉症と言われています。

植物によって花粉の飛散時期が違い、夏や秋に発症することもあります。特にスギ、ヒノキ、シラカンバ、ハンノキ、ヨモギなどは飛散花粉量が最近著しく増加しています。スギ花粉症は、冬から早春の感冒流行期とオーバーラップしますので、きちんと区別して適切な治療をする必要があります。

花粉症か否かの診断は、血液検査や皮膚テストなどで簡単に検査ができますので自己判断せずに早めに医療機関に行きましょう。

主な花粉症原因植物の開花時期(関東地方の例)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12月
スギ												
ヒノキ												
ハンノキ												
シラカンバ												
イネ科												
ブタクサ												
ヨモギ												

2. 花粉症が増えてきた理由

◆スギの事情

スギは通常、植樹後35~45年で伐採されますが、第二次世界大戦後の住宅再建のため大量に植樹され、昭和50年代に伐採される筈でした。しかし安価な輸入材が急増したため、国内の森林資源を競争力ある良質材とするために伐採が延期されて現在に至っています。そのため今後20年間は花粉を大量に出す青・壮年のスギの木が存在すると言われます。現在、花粉が少ないスギの開発が進められていますが、仮に実用化されても現在のスギとすっかり入れ替わるには数十年はかかりますので、もうしばらくの間はスギ花粉と付き合いしていくほかはありません。



◆ヒトの事情

最近の住環境は冷暖房効率化・防犯のために密室化する傾向があります。そのため高温多湿化し、イエダニの繁殖につながっています。そうするとダニに対するアレルギーが発現する事で体内の免疫力が全体として向上し、



結果的にスギ花粉に対する過剰反応をもたらします。

食生活面では、離乳食の高タンパク化があります。成長過程においてあまりに早い時期にタンパク質(異物)が多くなると、人体はそれを敵とみなしてしまいます。そのため、若い世代ほど食物アレルギーやアトピー皮膚炎・花粉症に悩まされているのです。かなり昔の、すきま風が吹き込む家屋や動物性タンパク質が少なかった粗食は、それなりに健康に良かったという証明です。もっとも、栄養状態が不良だったことで命を落とした人も決して少なくなかったことを忘れてはいけません。



❖大気の事情

トラックやバスなどのディーゼルエンジンの排気ガスには、ディーゼル排出微粒子:DEP(diesel exhaust particle)という物質が含まれています。これは免疫力を高める作用があるため、大気汚染により免疫がアイドリング状態となり、春先のスギ花粉でスタートしてしまいます。



スギ並木で有名な日光市でも、車の通行量の多い国道近くに住んでいる人の方が、道から離れたスギ林の中に住んでいる人よりも症状が強いという報告があります。

3. 花粉症の診断・治療・予防



血液検査では免疫の強さを判定したり、皮膚原因物質を貼り付ける検査で抗体の種類がわかります。手軽にどの病院でも検査を受けることができます。

花粉の飛散状況などは様々なホームページで紹介されています。

その一つの「環境省花粉情報サイト」
<http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/>
はお勧めです。

❖どのような治療があるのでしょうか？

- ①抗アレルギー剤は予防が主で、症状が起きてからではあまり効きません。
- ②抗ヒスタミン剤は主力薬剤で効果も高いのですが、副作用の眠気に注意が必要です。車の運転には気をつけましょう。
- ③ステロイド剤は強力な抗炎症作用を持ちますが、副作用に注意が必要で、必ず医師の指導の下に使用して下さい。



上記3つはいずれも内服薬、点眼薬、点鼻薬があります。なお、妊娠中の方であっても点眼薬や点鼻薬はほぼ問題なく使用できますが、主治医に必ずご相談下さい。

【その他の治療法】

「減感作療法」は、スギ花粉のエキスを薄めて注射し、段々その濃度を高めて身体に慣れさせていくというものが主流です。治療期間が約1年かかるわりには効果は安定しません。しかし、この分野では盛んに研究が行われており、画期的な予防法が発見されるかもしれません。



また「レーザー療法」もあり、これは免疫反応が開始する場所である鼻の粘膜の一部をレーザーで焼き切って免疫反応を抑えるというもので、これも効果は安定していません。せつかくの防御機構を壊すことにもなるのであまり推奨できません。治療する部分は鼻なので目の症状の改善は期待できません。

特に重症の場合、鼻の内部を一部切り取るという手術法もありますが、あまり一般的ではありません。

花粉症の時期だけ抗ヒスタミン剤を早めに使用するのが最も賢明と思われます。内服より点眼薬と点鼻薬の使用が副作用が少なくお勧めです。なお、花粉症の薬は病院で処方されるものと市販薬で効能に大きな差はありません。

❖予防は「接触回避」に尽きる！

花粉症の時期の外出は最低限にとどめ、花粉症防止のマスクやゴーグルタイプの眼鏡着用がお勧めです。家屋に入る際は服をはたいてから入室し、うがいと洗顔で喉と顔に付着した花粉を落とします。ふとんや洗濯物は花粉の飛散する季節は屋外に干さないことが必要です。室内では空気清浄機で花粉を除去するのもお勧めです。



身に降る花粉は払わねばならぬ

【生活上の注意点6か条】

- ①不要不急の外出は避けましょう
- ②マスク、眼鏡、帽子などを着用して花粉を防ぎましょう
- ③花粉を家の中に入れないうちにしましょう
- ④ファーストフードや加工食品の摂りすぎに注意し、バランスのとれた食生活に改善しましょう
- ⑤たばこやお酒、刺激性の強い香辛料などの摂取は控え目にしましょう
- ⑥ストレスをなくしてしっかり睡眠を確保するよう心がけましょう

“ウェルネス10号” 導入！！

去る2月5日、当センターにデジタル胃検診車 “ウェルネス10号” が、財団法人JKAの補助金交付を受けて導入されました。

すでに健康さんぽ(38号)でご案内させて頂きましたが、センターでは昨年の9月に胸部X線装置をデジタル化に更新し、運用しています。今回は巡回健診車でデジタル化更新となりましたので、改めてこの紙面を借りて皆様に紹介したいと思います。



＜導入のねらい＞

1999年春に当時の厚生省より「診療録の電子保存について」承認されて以来、各医療機関でも「医療情報のデジタル化」が検討されてきました。デジタル化初期には診断に耐えない画像もありましたが、近年のIT技術向上に伴う画質向上や各医学会のガイドライン採用等を受け、センターとしても採用の運びとなりました。

＜デジタル化導入のメリット＞

①照射線量の軽減

従来法に比べ、照射線量が軽減されます。

②画質の向上

情報量・分解能が格段に向上。輝度・鮮明度の段階調整や局部拡大、過去の画像との比較も容易となり診断がスムーズになります。

③時間の短縮

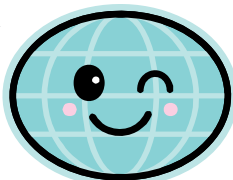
フィルムの焼付、現像や運搬の工程が省略されるので、判定までの時間が短縮されます。

④画質の劣化がない

高画質で撮影された記録はすべて電子データとして保存されるので画質の劣化はありません。

⑤環境に優しい

フィルムへの現像処理がないのでフィルムはもちろんのこと、現像液も使用しないので医療廃棄物の問題はなりません。また、フィルムの保管場所も不用です。(必要であればフィルムへの印刷は可能です)



＜車両の特徴＞

まずはボディーにデザインされた4台の自転車が目を引きます。これは競輪のRING！RING！プロジェクト(公益事業振興補助事業)によって購入された車両を表します。このプロジェクトは財団法人JKAが自転車競技法の規定に則り、競輪での収益を公益の増進を目的とする事業の振興に寄与する形での社会還元であります。今回はその制度を当センターが利用させて頂いたという訳です。



このデザインですが、まるで皆様の健康への想いとそれを守る私たち職員の願いが、自転車の両輪となり未来へ進んでいる様子に見えます。

＜車両への施された工夫＞

最後に車両に施された工夫を紹介します。まず、入室されると以前よりも静かに感じます。待合室の下に配置されていた発電装置を後部にする事で、車内外に響いていた騒音が減り、静かな待合室が確保されました。

また、排気ガスの排出口を上部に引き伸ばしたので、排気ガス特有の臭いがさほど気にならなくなりました。まさに装置と車両に環境を配慮した“エコ健診車”といえることでしょう。



日本人の部位別死亡数では肺がんについて2番めに多い胃がん。しかし罹患率では一番多い部位です。早期発見できれば治癒しやすいといわれていますが、自覚症状による発見は難しく、胃内視鏡検査かX線検査が必要であります。“まだ受けたことがない！”という方は、この機会にぜひデジタル胃検診車“ウェルネス10号”をご利用下さい。

朝食パワーで 春色女子言周



まずはみなさんに質問です。「朝ごはんを食べていますか？」答えはまちまちだと思います。平成19年国民健康・栄養調査(厚生労働省)によると、男性では30才代が最も多く30.2%、女性では20才代が最も多く24.9%の人が朝ごはんを食べていません。

『朝ごはんの脳との関係』



朝ごはんを食べると、脳に必要なブドウ糖が供給され、脳の活性化につながります。

脳にエネルギー

- ・体温の上昇
- ・身体の活力増加
- ・覚醒作用
- ・集中力アップ
- ・記憶力アップ
- など

良い連鎖

学習能力・業務効率が

アップ



まずは「朝ごはんを食べる」という気持ちをもつことが大切です。朝ごはんを食べる時間が作れるように生活リズムを整えることから始めましょう。

『朝ごはんのポイント』

- 主食はごはん、パンに限らず麺、もち、シリアルなどもOK
- 汁物など水分のあるものをそえて
- 果物、乳製品も忘れずに



『定番メニューにあきたら・・・』

★ホタテの缶詰めの力雑炊



【用意する食材】

ホタテの缶詰め、レタス、ねぎ、卵、もち、ごはん
調味料(水、鶏がら顆粒だし、塩、しょうゆ)

【作り方】

- ①レタスは大きくちぎり、ねぎは薄切り。もちは4等分に切る。
- ②なべに調味料とホタテを汁ごと加えて煮立ったらねぎを加え、もちとご飯を加える。
- ③火が通ったらレタスを加え、とき卵を入れる。



★きのこ大豆とキャベツのスープ

【用意する食材】

しめじ、えのきたけ、キャベツ、ゆで大豆、しらす
調味料(固形ブイヨン、水、塩、こしょう)

【作り方】

- ①なべにきのこ、キャベツ、大豆、調味料を入れて強火にかける。
- ②煮立ったらアクを除き、中火で5～6分煮て、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③器に盛り、しらすをのせる。料理レシピ: 女子栄養大学出版部「栄養と料理」より



第4回 私のお勧めコーナー



「花ファンタジア」
(清水公園)



(C)illustrmaker.abi-station.com

今回は「臨床検査科の池田」が紹介します!

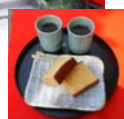
皆さんは野田市にある清水公園をご存知でしょうか?ここは「日本さくら名所100選」にも選ばれ、桜が有名ですが、桜以外にも数多くのお花を見ることができます。

園内には「花ファンタジア」というフラワーガーデンがあり、「ローズガーデン」「イングリッシュガーデン」「ラベンダー畑」など、いくつかに分かれていて、四季折々約700種類の草花を1年通して楽しむことができます。売店やレストランや茶屋もあり、のんびり散歩できます。季節によっては、ガーデンへ入らなくても園内の梅・ツツジ・フジ・紅葉なども見どころです。



また、「フィールドアスレチック」「ポニー牧場」「アクアベンチャー(噴水迷路)」「キャンプ場」「マス釣り場」もあり、家族みんなで楽しめます。春といえばお花の季節。天気の良い日に、お散歩をしてみたいかがでしょうか。

醤油カステラ
おためしあれ!



所在地: 千葉県 野田市 清水906番地
営業日: 年末年始は休業
営業時間・入園料: 季節によって異なります。
*公園の入場は無料、駐車場は700円(春季800円)
TEL: 04-7125-3030
ホームページ: <http://www.shimizu-kouen.com/>



<編集後記>

1日3食のなかで朝食が一番おいしく食べられます。年のせいかな?「九州かばたの明太子、久留里の味噌、大貫産の米、大根おろしとシラス」は必ず、これにレタス・卵・納豆・一夜漬け、いずれかひとつでもつけばOKかな!毎朝6時50分頃には食べるリズムができていますように思います。

宿泊を伴う出張の時はたいがい7時からの朝食、その5分前には食事場所の前にスタンバイしています。だからといって身体の活力増加、集中力・記憶力アップとはとても思えない状況も確かです。それよりもむしろ空腹時は極力避けている紳士的とはまるで正反対なこと?をするのが今の楽しみとなっています。ストレスの多い日常です。溜めないように工夫することが健康法のひとつでもあるのでは…。(K・O)