

# みやはら耳鼻科通信

発行/ 医療法人 南輝 〒702-8034 岡山市南区福浜西町6番 17号 ☎086-237-4133

初めての方でも順番予約できます！

「みやはらブログ」も日々更新中！

朝8時から診療しています。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00-12:30	●	●	●	/	●	●	/
15:00-18:30	●	●	●	/	●	/	/

一年で一番寒い2月{ (>\_<) } この2月といえばですね、耳鼻科でいうと

## 花粉症

これですよ。花粉に敏感なアレルギー性鼻炎をとというのはいろいろありますが、一番メジャーなのが日本人の4人に一人がなっているといわれている※1「スギ花粉症」(以後花粉症と略)。この花粉症がな

んでこんなに問題になるのか。スギはもともと建築用の木材として積極的に植林されてきました。それが低コストの輸入木材に押され、スギは放置状態に。放置されたスギが植林後30年を経過して花粉を飛ばすのに適齢期に入ってきてしまったのです。。

じゃあスギを全部伐採(ばっさい)してしまえばいいじゃないかということになりますが、土砂崩れ対策や他の樹木より優れている二酸化炭素の吸収量の多さ(温暖化防止)といった理由からスギ自体をなくす訳にはいきません。今は花粉の少ないスギや広葉樹への植え替えが進んでいるようですが、この取り組みはまだごく一部にとどまっています。

そういう訳で実は花粉を飛ばすスギは以前と比べて増えているので花粉症の症状は基本的にひどくなりやすいと考えた方がいいでしょう。

ではスギの花粉はどういう条件が揃うとよく飛ぶのでしょうか？それは前年の夏の気象条件が大きく影響するのです。前年の夏が気温が高く、日照時間が多く、雨が少なければ、翌春の花粉の飛散数が多くなるといわれています。去年の夏は、中国地方は気温が高く、日照時間は平年並み、降水量は平年並みでした。それなりに花粉が飛ぶ条件になっている印象ですが、昨年12月に日本気象協会が発表したスギ花粉の飛散予測では、岡山県は昨年比150~200%の「やや多い」、さらに例年※2との比較でも150~200%の「やや多い」と、びみよ~な予測になっています。昨年比以上に例年比が高めというのがポイントです。花粉を飛ばすスギが年々増えていっている現状では「例年値」自体が以前よりもあがっており、それを上回るこの春は実は結構スギ花粉が飛散するよ、そんな認識を持って、花粉症の対策を立てないと結構ツライことになりそうです。

ではいつ頃から対策を立てたら良いのか？

スギ花粉は岡山では今年は2月下旬から飛び始める予測※3となっています。鼻水、くしゃみ、鼻づまり、目の痒み。そんな症状が出てからお医者さんに行くと効果がすぐには出にくく、とっても困ることになってしまいます。花粉症をお持ちの方は2月に入ったら、耳鼻科を受診して予防内服を開始することをお勧めします。

※1 鼻アレルギー診療ガイドライン2016

※2 2007年~2016年の平均値

※3 日本気象協会2016年12月6日発表



# 花粉症の豆知識

ここからは、花粉症の豆知識をご紹介します。花粉症の方、是非ご覧ください(^.^)/

## 【花粉症の症状とは】

花粉症の症状ってなに？アレルギー性鼻炎の一種なので、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみといったものがあります。でもさらに言うと鼻血もそうなんですね。春になるとなぜか鼻血が出る方、花粉症の可能性あり、です。もし花粉症が原因の鼻血なら花粉症の治療をすることでピタッと鼻血が止まります。鼻血でお悩みの方は一度耳鼻科で相談することをお勧めします。

## 【毎年ではないけど花粉症の症状が出る】

スギ花粉の飛散量が多い年に花粉症の症状が出ている可能性があります。毎年花粉症予報とご自分の症状の出方を比較してみましょう。花粉が少ない年だけ花粉症の症状が出ないのであれば、花粉予報で「少ない」という予報の年以外は2月中旬からの予防内服をしましょう。

## 【花粉症の薬は眠いのでのむのがツライ】

鼻の粘膜のアレルギー反応をブロックしたらいいので、点鼻薬（鼻にさすスプレー）を使う方法があります。また、花粉症の薬は耳鼻科で処方してもらっていますか？花粉症の薬はどんどん改良されています。内科で処方されている方は一度花粉症の専門家である耳鼻科で「眠くない」けど「効く」のみ薬についても相談することをお勧めします。

## 【自分でできる花粉症の対策を教えてください！】

服は花粉が付きにくいようなツルツルした素材がお勧めです。マスクは外に出るときはつけましょう。コンタクトをしている人は花粉症の時期はやめてメガネにしましょう。家に帰ったら、玄関に入る前に花粉をはらって玄関に入ったりうがいをしても体についた花粉はきちんと洗い流しましょう。

## 【今まで花粉症になっていない方もご注意ください！】

今年に限ってなんか鼻カゼが続く。。。そんな症状が2月に入って続く方もご注意ください。花粉症の原因となるアレルギー反応はある日突然起こります。「今まで花粉症と言われたことはなかったから」というアナタ、もしかしたら花粉症かもしれませんよ。特に「目もかゆい・・・」という方は花粉症の可能性がより高くなります。

花粉症であれば4月の後半までこの鼻の症状が続きます。今まで検査を受けたことのない方は当院では「20分でわかる花粉症検査」をしていますので、花粉症やアレルギー性鼻炎があるのか調べて有効な対策を立てていきましょう。

# 睡眠時無呼吸症候群

## この病気のコワイところ

- ・寝不足からの病気（高血圧や心臓病）や**注意力低下**による**交通事故**を起こしやすいです。

## 当院の検査や治療のメリット

- ・自宅での検査や治療が可能です。病院へ通院する必要はありません。
- ・治療開始後、**すぐに**病気の改善が可能！

