



花粉症が増えています

Vol.14

2017年3月14日

今年も花粉症で受診される方が増えてきました。花粉症は、花粉に対するアレルギーのため目（かゆみ・充血・涙）や鼻（くしゃみ・鼻水・鼻づまり）に症状を起こす病気です。

今はスギ花粉が原因として多いですがスギ花粉は4月頃まで、続いて5月頃までヒノキの花粉が多くなります。夏から秋にかけてはイネ科やキク科の植物の花粉がありどの季節にでも花粉症は起こります。今回は花粉症の対策について勉強しましょう。

花粉症の治療にはまず予防が重要です。

花粉症の予防には

- ① テレビなどの気象情報をチェック
⇒花粉の多い日は外出を控える
- ② 花粉がつかないようにする
⇒花粉用のゴーグルやマスクを使用、
花粉が付きにくい”つるつるした服”を選ぶ
家に入る前に花粉を払う
- ③ 家の中に花粉を入れない
⇒布団は外に干さず空気清浄機などを活用する などが重要です



花粉症の治療は症状が出始める前に開始し、期間中症状が出ないように継続することが大切です。導入時や軽症時には、**第2世代抗ヒスタミン薬**と**鼻噴霧用ステロイド薬**がよく使われます。症状が出始め、鼻詰まりが目立つ方には、**抗ロイコトリエン拮抗薬**や**血管収縮薬の配合剤**が追加されます。また目の症状には点眼用抗ヒスタミン薬が使用されます。

抗ヒスタミン薬はかつては眠気の副作用があるものが大半でしたが、最近の薬はほとんど眠気がないものになっています。花粉症は上手に薬を使えばコントロールできる病気です。気になる方は一度ご相談ください。

一言コラム 3月は自殺対策強化月間です

3月は自殺対策強化月間に指定されています。自殺者数は平成10年ごろから増加し年間3万人を超えていました。平成24年ごろから減少していますが平成27年度も2万4千人程度と少なくありません。内訳は男性7割女性3割、40-49歳が最も多く原因は健康問題が一番多く経済・生活問題、家庭問題、勤務問題の順になっています（警察庁自殺統計より）。

自殺はその多くが防ぐことのできる社会的な問題と考えられますが、自殺を予防するためには多くの人が正しい知識を持たなければなりません。寝屋川市でも市役所や総合センターでパネル展示などが行われるそうです。時間のある時に見に行つてはいかがでしょうか。

ニュース 院内検査機械の拡充

この度、院内の設備を拡充し ①血糖値 ②HbA1c（糖尿病検査） ③血算（白血球5分画）とCRP（炎症反応） ④尿定性 については院内で測定しすぐに結果報告ができるようになりました。これらの検査は感染症や糖尿病の治療に効果を発揮することが期待されます。

今後は院内検査の結果は当院で印刷した結果用紙をお渡しする形になります。その他の検査結果はこれまで通り翌日以降になります。



糖尿病ってどんな病気？ その6 糖尿病の慢性合併症

糖尿病を治療する目的、それは健康人と同様な日常生活の質を保ち、健康人と変わらない寿命を全うすることです。この目的の大きな障害が合併症です。

今回は血糖値が高い状態が長期間続くことによって起こる、糖尿病の慢性の合併症にはどのようなものがあるか勉強しましょう。

三大合併症

- 網膜症 → 放置すると失明することがあります
- 腎症 → 進行すると透析療法が必要になります
- 神経障害 → 感覚の低下や神経痛 自律神経障害による立ちくらみや 消化器症状 排尿障害 勃起障害（ED）などの原因になります。

動脈硬化性疾患 脳卒中 心筋梗塞 末梢動脈疾患 などが含まれます

糖尿病足病変 → 白癬症（水虫）や壊疽など様々な病気が含まれます

その他の合併症 歯周病 認知症 癌（大腸癌 肝臓癌 膵臓癌等）などが知られています

糖尿病を放置するとこれらの危険が高くなります。その多くは糖尿病の治療をすることにより予防することが可能です。

糖尿病は長い経過の後にこれらの合併症をおこし、生活の質を落とし寿命を短くします。糖尿病の方は、今自覚症状がなくても油断せずしっかり治療を受けるようにしましょう。

休診のお知らせ

5月3日水曜 から 5月7日日曜 ゴールデンウィーク期間休診

5月19日金曜 学会（日本糖尿病学会）研鑽の為休診

ご不便、ご迷惑をおかけしますがよろしくお願ひ申し上げます。

医療法人
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市本町24-14 電話：072-821-0446
ホームページ：<http://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時30分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時30分	○	○	○	-	○	-	-



受付は診察の30分前からです。シャッターは診察の1時間前に開きますので、診察券をお持ちの方は診察券入れに入れていただきますと順番をとらせて頂きます。