



# 森田医院通信

## 花粉症

Vol.36

2019年3月12日

例年3月は花粉症について書いていますが、今年も花粉症の患者さんが増えてきました。今や日本人の3～4人に1人が花粉症だそうです。今年も花粉症の正しい知識を確認し、花粉症の季節を乗り切るようにしましょう。

**花粉症の原因：**花粉症は草木の花粉が原因（抗原）となって起こるアレルギー疾患です。

有名なスギの花粉症は戦後に木材確保のため大量植林されたスギが成長し花粉の量が急激に増えたことなどが原因です。スギ花粉は主に2月から4月頃に飛散しますが、その他にも4月5月が中心のヒノキ、5月から9月頃まで続くイネ科や9月のブタクサやヨモギなどが知られています。

**花粉症の症状：**人により症状は異なりますが、目鼻のアレルギー症状（目の症状（かゆみ・充血・涙） 鼻の症状（くしゃみ・鼻水・鼻づまり））が一般的です。またこれらの結果、集中力の低下や口の渇き、不眠などの症状につながることもあります。

**花粉症の予防：**以下のような方法があります。

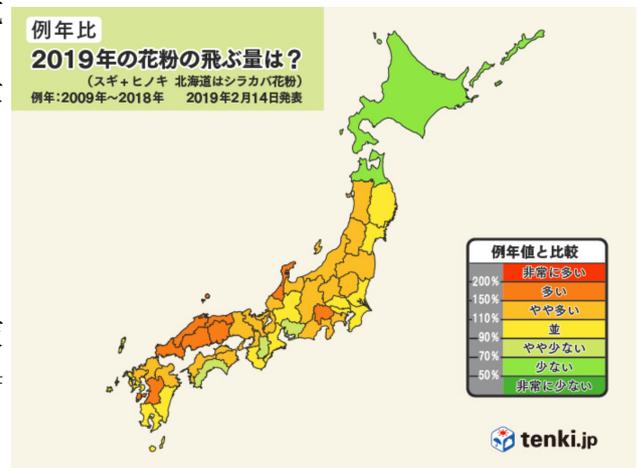
- ① 花粉情報（テレビの気象情報など）をチェックし花粉の多い日は外出は控える。
- ② 花粉の付着を避ける。（ゴーグルやマスクの使用。帽子やコートはつるつるしたものを選ぶ など）
- ③ 家に花粉が入らないようにする。（家に入る前に花粉を払う。外に干さない。空気清浄機を活用など）

**花粉症の治療：**花粉に対するアレルギーに対し抗アレルギー薬で治療を行います。花粉症の治療は、最近では症状が出る前に開始して期間中ずっと症状が出ないように継続することが勧められています。

最近のお薬は副作用も少なくより安全に使用することができますので、もしかしたら花粉症かも？と思われたら一度ご相談ください。

**今年の花粉症の動向は：**日本気象協会によると例年比で、スギ花粉は近畿でやや多くピークは大阪では3月上旬、ヒノキ花粉は、昨年よりは少なめで4月上旬ごろの見込みとのことです。

日本気象協会ホームページ参照 ⇒



## 一言コラム 侮れない高尿酸血症の生命予後への影響

生活習慣病と言われて高尿酸血症をすぐに思い浮かべる方は少ないかもしれません。今回住民健診の結果から、男性では高尿酸血症は糖尿病や高血圧と同じぐらい生命予後に影響するという発表がありました。

約12万人の住民健診のデータから男性の死亡に関する影響を詳しく見てみると、全死亡では喫煙（9.4%）が最も高く、高血圧（8.9%）、糖尿病（4.8%）と続き、高尿酸血症（2.5%）でした。心血管死亡では、高血圧（37. %）が最も高く、喫煙（10.4%）、糖尿病（6.9%）、高尿酸血症（6.6%）でした。これらの結果から、特に男性では高尿酸血症は頻度が高く、他の生活習慣病と同様に全死亡や心血管死亡に強く影響することがわかったとのことです。血液検査で尿酸値が高いといわれている人は今後は尿酸値にも気を付けないといけませんね。

## ニュース 東京五輪・パラリンピック、敷地内も含めて「全面禁煙」

2020年東京五輪・パラリンピック大会組織委員会は、大会で使う全ての競技会場と練習会場について、敷地内から全面禁煙にする方針であると発表しました。この中には加熱式たばこも含めるとのことです。

東京五輪では、関係者用の喫煙所も設置はせず、既存施設の喫煙所も閉鎖の方針とのことで、東京五輪組織委員会によると「近年の五輪では最も厳しいたばこ対策となる」とのことです。

喫煙は体に有害です。スポーツの祭典を健全に楽しむためにも現在喫煙されている方は東京五輪までに禁煙を考えてみてはいかがでしょうか。



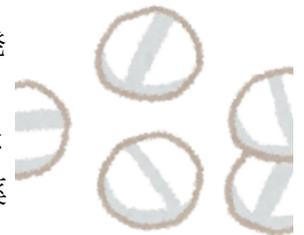
## 糖尿病ってどんな病気？その26 番外編 ステロイド糖尿病

ステロイドという薬の名前は一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。ステロイドはアレルギー性疾患などの治療に用いられ、正しく使うと非常に有用な薬剤です。しかし脂肪肝や糖尿病等の副作用を起こすことが知られており、その機序はあまりわかっていません。

ステロイドは過剰に体内に入ると肝臓や骨格筋に作用し血糖を上昇させると考えられ、経験的には早朝は血糖が低いにもかかわらず昼から夜にかけて高血糖になるパターンの血糖障害が経験されます。

今回、大阪大学のグループから ” 脂肪細胞でのステロイド受容体の役割は、脂肪細胞への脂肪蓄積の抑制、前駆脂肪細胞の増殖抑制、脂肪の分解、糖取り込み抑制を行っていること。これらによりステロイドを投与すると健康的な肥満が抑制され、脂肪肝やインスリン抵抗性を生じ糖尿病を引き起こす” ことが分かったという発表がありました。

ステロイドは不明なことが多い薬剤ですが、その作用も少しずつ解明されてきています。いずれは不必要な副作用がより少なくなった理想的な薬剤の開発につながっていくことが期待されます。



## お知らせ 年度末の注意 5月の臨時休診のお知らせ

平成30年度（2018年度）末が近づいています。特定健診やワクチンの補助など期間が終了するものがありますので必要なものは早めに受けるようにしましょう。

5月10日（金曜日）及び5月24日（金曜日）の2日は学会出席のため休診とさせていただきます。ご迷惑をお掛けしますが、何卒ご容赦願います。

医療法人  
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446  
ホームページ：<https://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	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30 ~ 12:30 午後 16:30 ~ 19:30  
午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。