



花粉症

Vol.93

2024年2月13日

今年も花粉症の季節になっています。すでに症状を感じている方もおられるようです。日本気象協会によると今年の花粉は全国的に例年並みかやや多い予想となっています。シーズンが本格化する前に花粉の対策を見直しましょう。

花粉の飛散量は前年夏の気象条件が大きく影響します。気温が高く、日照時間が多く、雨の少ない夏は花芽が多く形成され、翌春の飛散量が多くなるといわれています。

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。

花粉症の予防対策は花粉に触れないことが一番、対策について確認しましょう。

花粉症の対策：

① 花粉が多い日は外出を控える（天気予報などの花粉情報をチェックする）

② 花粉が身につかないようにする

マスクや花粉用のゴーグルを利用する

花粉の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

布団は外に干さないようにする。花粉対応の空気清浄機の利用など。



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。

一言コラム モニターを見る時間と女子の肥満が関連

新潟大学からスクリーンタイム（画面を見ている時間）と小児肥満との関連の報告がありました。報告ではスクリーンタイムが長いほど肥満リスクが高かったそうです。特に女子では統計学的に有意にリスクが高くなりました。男子は増えているものの有意差はついていません。また60分以上の身体活動または8.5時間以上の睡眠時間で肥満リスクが一部低減されています。

研究者らは肥満予防の為、スクリーンタイムの制限が望ましいとしています。現在は学校の授業等でもモニターが多用されるようになっており適切な使用を心がけることが大切です。



ニュース 乳幼児ワクチン5種混合で接種回数半分に

厚生労働省は、百日せき・ジフテリア・破傷風・ポリオの4種混合ワクチンにインフルエンザ菌b型（ヒブ）を加えた5種混合ワクチンを2024年度から「定期接種」とする方針を決めたというニュースがありました。対象は乳幼児で従来のワクチンより接種回数がおよそ半分になります。これまで4種混合ワクチンとヒブワクチンを定期接種で摂取する場合8回の接種が必要でしたが、今回のワクチンにより4回で完了できる見込みです。新しいワクチンは阪大微生物病研究会とKMバイオロジクスが製造し2024年度から導入される予定とのことです。

小児の予防接種は回数が多く医療機関に頻回に行かなければなりませんでしたが今回の変更により負担が軽くなり接種率が上がることが期待されます。



糖尿病ってどんな病気？その77 持続血糖測定リブレ2が進化

血糖測定のゴールドスタンダードは、指先を穿刺し得られた血液で血糖を測定する方法です。しかし最近では常時皮下に刺入したセンサーを介し一定時間ごとに糖（グルコース）を測定する方法が2型糖尿病でインスリンを使用されている方でも保険診療で行えるようになりました。

このような持続測定システムは、時により測定値の校正や確認が必要であるものの非常に有用な血糖コントロール情報を得ることができます。

現在当院はDexcomG6というシステムを採用しており5分ごとにグルコースを測定しスマートフォンや専用モニターで測定結果をリアルタイムに確認することができます。他方以前からあるもう一つのシステム、リブレは以前は15分おきの測定で記録を見るにはスマートフォン等をかざしてデータを8時間おきに取り込んで見る（間欠スキャン式）必要がありリアルタイムでは見ることはできませんでした。しかし今回リブレがリブレ2になりグルコース測定が1分おきになりリアルタイムでスマートフォン等で確認できるようになりました。リブレ2は上腕に装着し結果の校正機能がなく、DexcomG6はお腹に装着し測定結果の校正機能があるといった違いがあります。現在の所新しく出たリブレ2が有利に思われますがDexcomもまもなくG7が登場するといわれており、このような機器の進歩が糖尿病の診療をより良いものに寄与することが期待されます。

お知らせ 新型コロナワクチン接種の終了について

新型コロナウイルスワクチン（2023秋接種分）は2024年3月31日で接種終了となります。しかしながらワクチン供給の日程が決まっていることから、予約の受付は2024年3月6日水曜日で締め切らせていただきます。ご希望の方は速やかに受付時間内にお電話下さいます様お願いします。

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00分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時00分	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30 ~ 12:00 午後 16:30 ~ 19:00
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。