



くまさんだより 第4号

新座駅前耳鼻咽喉科

【花粉症について】

(花粉症とは) 花粉症とはスギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を引き起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれ、原因となる花粉の飛ぶ季節にだけ症状がでます。日本では、約60種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されています。

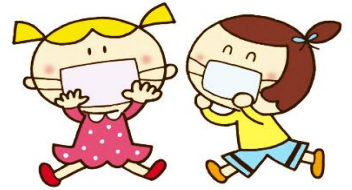
- (症状) ①鼻の三大症状(くしゃみ、鼻水、鼻づまり)
 ②目の症状(痒み、涙、充血など)
 ③のどの痒み、皮膚の痒み
 ④下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることもあります。
 ⑤シラカバ、ハンノキ、イネ科花粉症などの人が、ある果物や野菜を食べると、口の中が痒くなったり腫れたりする「**口腔アレルギー症候群(※)**」という症状が出ることもあります。

みみ・はな・のど ○×クイズ

- Q I. ガーゼマスクは、効果が薄いつて本当？
 Q II. 症状が酷い時は多めに点鼻液を吸入した方がよい??

※口腔アレルギー症候群とは…

ヒノキ、シラカバなどカバノキ科の花粉症の人が果物を食べた時に、口の中が痒くなったり腫れたり、といったアレルギー症状が起こることがあります。
その原因は、果物のタンパク質とカバノキ科の花粉のタンパク質がよく似ており、花粉に反応する人はこれらの果物にも反応してしまうことがあるからです。
 生で食べたときだけ症状が起こり、ジュースや調理した果物では起こりにくいといわれていますが、個人差があるので油断禁物です。



- (花粉症のメカニズム) ① 私たちの体は“**花粉**”という**異物(アレルゲン)**が侵入するとまずそれを受け入れるか考えます。
 ② 排除すると判断した場合、
 ③ 体はこれと反応する物質をつくる仕組みをもっていて「**IgE抗体**」を作ります。
 ④ 抗体ができた後、
 ⑤ 再び花粉が体内に入ると、鼻や目の粘膜にある肥満細胞の表面で抗体と結合します。
 ⑥ その結果、肥満細胞から化学伝達物質(ヒスタミンなど)が分泌され、花粉をできる限り体外に放出しようとします。
 …そのため、**くしゃみで吹き飛ばす、鼻水・涙で洗い流す、鼻づまりで中に入れないよう防御する**などの症状が出てきます。



| アレルゲン名 | | 1月 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|----------|----------------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 木の花粉 | ハンノキ属 ハンノキ | | | | | | | | | | | | |
| | スギ スギ | | | | | | | | | | | | |
| | ヒノキ科 ヒノキ | | | | | | | | | | | | |
| 草の花粉 | イネ科 カモガヤ | | | | | | | | | | | | |
| | ブタクサ属 ブタクサ | | | | | | | | | | | | |
| | ヨモギ属 ヨモギ | | | | | | | | | | | | |
| | カナムグラ カナムグラ | | | | | | | | | | | | |
| 室内のアレルゲン | ダニ コナヒョウヒダニ | | | | | | | | | | | | |
| | カビ アルテルナリア | | | | | | | | | | | | |

【花粉の種類と時期】 関東地方

夏から秋にかけて花粉症の症状がでたら、その原因は「草本(そうほん)花粉」である。イネ科やキク科などの背の低い、いわゆる雑草の花粉のことである。

スギやヒノキなどの花粉は、高い木から風に乗って数10km飛散するが、草本植物は丈が低く、花粉は数十メートルの範囲にしか広がらない。そのため、飛散時期が来たらその植物が生えている場所に近づかなければ、花粉を避けることができる。

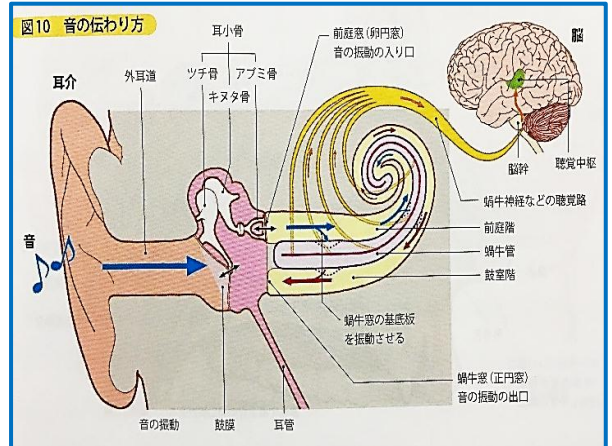
一日に一万歩を目指して歩こう！

歩くことがメタボリック症候群の予防・治療に効果的であり、記憶力を高め、認知症の予防に有効であることは周知されています。



【音の伝達】 外耳→中耳→内耳→大脳

- ①伝音器官には、外耳・鼓膜・中耳が有り、空気の振動（音波）を効率よく中耳に伝えます。
- ↓
- ②中耳では、耳小骨がテコの作用のように働き、空気の波を機械的振動エネルギーに変換し内耳へ効率よく音を伝えます。
- ↓
- ③感覚器官の内耳では、リンパ液の振動で電気信号に変換し、蝸牛神経、前庭神経を通して大脳へ伝えます。
- ↓
- ④大脳で音として知覚します。



【高齢性難聴】

初期は、小さな声や遠くの音から徐々に聞こえなくなります。難聴が進むと普通の音量の会話が聞き取りにくくなり、やがて耳元で大きな声で話してもらわないと聞こえないという状態になります。また、高い音から聞こえづらくなり、やがて低音域へと広がっていきます。

【補聴器について】

補聴器とは、難聴で聞こえの悪くなった聴力を補うための電気音響器です。音を受けるマイクロホン、増幅器、イヤホン、電源から構成されます。薬事法で定められた**管理医療機器**として指定されているため、一定の基準をクリアする必要があり、正式な認定なしでは製造販売は出来ません。難聴者のニーズに応えられるよう、使用する人に合わせて調整出来る機能が搭載されており、**調整を重ねることを前提**としています。

（小型携帯用補聴器の種類）

- ①箱形 ②耳かけ型 ③眼鏡型 ④耳孔挿入型 ⑤その他…骨導型等

* 当院では、**第2・4(金)の15時～予約制**で、診察とマキチエ株式会社による補聴器相談を行っています。

【**当院での補聴器購入の流れ**】

- ①院長の診察
聴力検査の実施
- ↓
- ②補聴器専門員と相談
（**補聴器のフィッティング**）
患者さんの希望や聞こえの状態にあった補聴器を選定する。
- ↓
- ③補聴器の貸し出し、試聴
補聴器を2週間貸し出し、実際につけて生活してもらう。
- ↓
- ④補聴器製作
- ↓
- ⑤補聴器購入、調整
聞こえに応じて**繰り返し調整**し使用方法、取り扱い方法の説明をする。

★新年会・スタッフ歓迎会H30.01.27★



みみ・はな・のどクイズの答え

I. ○ ガーゼマスクはフィルターとしての機能が低め。肌荒れで不織布マスクだと痒くなり、家にいて喉の乾燥を予防したい時などに使うと良い。

（正しいマスクの付け方）

- * マスクを付ける前は手を清潔にする
- * 鼻回り用の針金が入っている方を上にする
- * 折り目（プリーツ）があるものは、プリーツの山を下向きにする
- * 着用中にマスクのフィルターを触らない（ウイルス侵入を防ぐ）
- * 着用しているマスクを顎にかけない（ウイルス侵入を防ぐ）



①



②



③

（マスクの種類）

- ①平型：一般的なガーゼマスク。高い保湿性と保温性がある。
- ②プリーツ型：顔面部にフィットし、圧迫感を与えない。マスクをしたまま話をしてもしずれにくい。呼吸がしにくい。
- ③立体型：隙間無くぴったりとフィットする。マスクと口元の間に空間が出来るため、装着時の息苦しさや喋り難さが大幅に緩和される。

II. × 血管収縮作用のある点鼻薬（トラマゾリン等）は、より強い鼻づまりに効果的で即効性があるが、使いすぎにより徐々に効き目が悪くなり、かえって鼻粘膜が腫れたままで鼻づまりが続く「**薬剤性鼻炎**」を引き起こす可能性がある。決められた**使用法、回数を正しく使用する事が大事である。**