

花粉症の季節がやってきました

“おなご先生”の独り言の診察室

先日の春のドカ雪にほんとおおべましたが、春はいよいよ本番。もうすぐ桜の季節です。春の陽に映える花々のきれいで鮮やかなこと！自然の色、匂いは本当にいいな

IGE抗体が作られ、次に鼻や眼の粘膜の肥満細胞にくっついて、いわゆる“感作”が成立し、花粉が新たに体内に入るとIGE抗体に結合して肥満細胞から今度はヒスタミンなどが分泌されて神経を刺激し、ロイコトリエンつちゅう物質が血管

Q1・花粉症人口は日本人の何%くらいかいねー？
①5%②15%③25%
まー驚くわねー。総人口約1億2000万人とすーと1800万人。お



ぼだども薬に過せーわねー。治療には、薬物療法(抗アレルギー剤を内服する)、手術療法(鼻の粘膜を麻酔しちよいてからレーザーで焼く方法、

へ来てごしなさいませよー。薬を飲みなさいと眠くなーこともあーですが最近ではほとんど眠くならん抗アレルギー剤もあーます。妊娠しちよーけん薬が飲めんわーってお方さまには、温熱療法(スチームを鼻に当てる等々)で症状をやわらげーことはできーわねー。今ごろは耳鼻科のみでなく、内科、小児科でも治療しま

Q3・花粉症は免疫異常の病気ですが、そーでは、免疫機能を正常にするには次のうちどーが夕食のメニューにいーかいねー？
①鮭とブロッコリーのグラタン
②豚カツのキャベツ添え
③カキのフライ
まーDHA、EPA、αリノレン酸の豊富な食品がいーわねー。いろいろ食品をバランスよく取りなさいて、乳酸菌の多い食品(ヨーグルト、キムチ、納豆)もいーですじー。お試しあれ！
答え Q1②15% Q2①メロン Q3①鮭とブロッコリーのグラタン

「つらい花粉症 負けるな！ 待てば海路の日和あり」の巻

鼻水、涙：つらていけのわーってお方さまのため

を刺激。そこで鼻水、くしゃみ、眼のかゆみが起こつちよーます。

水などで仕事に集中できずくに生産性が下がつちよーへんかいねーとまで最近では言われちよーます。

減感作療法(花粉に徐々に慣れーやにすー方法。時間と費用がかかーます)があーます。

②おなごんしは、顔にファンデーションをしつかり塗る(花粉が滑りのを防いで鼻に吸い込みにくくなーです)③スカーフなどで首んたまの回りをガードしましよやー④外套(コート)はスベスベした素材にして花粉が付着しにくくしましよやー⑤コートなどは外でよ

く掃い落としてから家に入りましよやー⑥帰宅後はうがい、手洗い、洗顔を心がけましよー⑦そーと、メガネとマスクのご用意を！

そのほかでは、部屋の掃除はこまめに。睡眠、休養を十分に取ちなさいて体調を整えなさいことも大切だわねー。たばこは鼻粘膜を刺激、アルコールは鼻粘膜の充血、う血を起しますじー。

つらい花粉症はどげして起こーだーか？ それ

こーことよって、花粉を鼻水で洗い流し、鼻つまりで花粉の侵入を防ぎ、身体をいすこになーやにしてごしちよーですけんねー。

そーでは問題。

市販薬は医師の処方だけでなくも購入できますが、薬の成分の濃度が薄かつたり、体質にあわんで効き目がいーぐわいにならん場合があーですけん、

そのほかでは、部屋の掃除はこまめに。睡眠、休養を十分に取ちなさいて体調を整えなさいことも大切だわねー。たばこは鼻粘膜を刺激、アルコールは鼻粘膜の充血、う血を起しますじー。

おまけの問題。

Q3・花粉症は免疫異常の病気ですが、そーでは、免疫機能を正常にするには次のうちどーが夕食のメニューにいーかいねー？
①鮭とブロッコリーのグラタン
②豚カツのキャベツ添え
③カキのフライ
まーDHA、EPA、αリノレン酸の豊富な食品がいーわねー。いろいろ食品をバランスよく取りなさいて、乳酸菌の多い食品(ヨーグルト、キムチ、納豆)もいーですじー。お試しあれ！
答え Q1②15% Q2①メロン Q3①鮭とブロッコリーのグラタン

(杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子 〓 松江市東急部町)