

YOCの呼吸器内科医 林医師に訊いた 花粉症のメカニズムと対策

ドクター
教えて！



花粉症はスギやヒノキなどの花粉が原因となるアレルギー性の病気で、季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれます。空気中に飛散している花粉が鼻から吸い込まれたり、目に付いたりすると、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみなどの症状が出るようになります。花粉は体にとって異物であり、体に入ってくると、体から花粉を排除しようとする働きが起こります。

花粉症のメカニズム



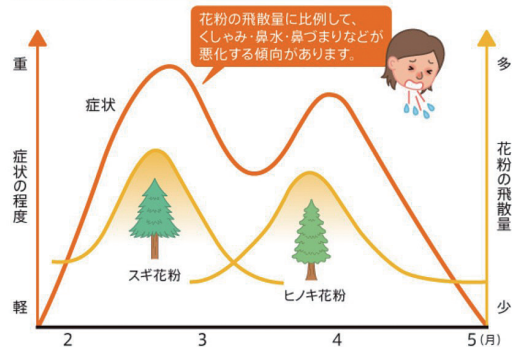
花粉を抗原(アレルゲン)として体で認識すると、体内にはIgE抗体が作られます。この抗体がマスト細胞に結合すると、ヒスタミンなどのアレルギー誘発物質が放出され、アレルギー症状が引き起こされます。アレルギー体質の人はIgE抗体の産生を抑制する遺伝子を持っていないため、花粉を吸い続けると体内のIgE抗体がどんどん増加し、これがある水準を超えると花粉症の症状が出るようになります。

花粉症は鼻や目の症状だけではなく、のどや気管の粘膜に付着した花粉がのどのかゆみや咳の発作を起こしたり、顔など露出している皮膚に花粉が付くと顔がほてったり、ピリピリしたり、湿疹が出たりします。鼻や口からのどに入った花粉を飲み込むと、胃や腸などがアレルギーを起こし、消化不良や食欲不振が起こることもあります。その他に頭が重くなったり、ボーっとしたり、倦怠感や熱感、イライラなどの多彩な全身症状が起こり、仕事や勉強の効率の悪化につながります。

季節性アレルギー性鼻炎を引き起こす花粉は、日本では約60種類も存在すると報告されています。そのため、鼻炎を引き起こす花粉は一年中飛んでおり、春先のスギやヒノキだけでなく、初夏のシラカンバ、秋のブタクサやカナムグラなど、地域や季節によって異なります。これらの花粉はほとんど風媒花で、風で運ばれるため、開花期には大量の花が飛散し、花粉症の原因になります<図1>。一方、庭に植えたりお部屋に飾ったりするような観賞用の花は、花粉の量は少なく、空中に飛びにくいので、お部屋に花を飾る程度で花粉症になることはありません。

<図1>

花粉の飛散量と症状の関係



出典：大久保公裕、馬場広太郎、週刊日本医師新報 No.4100、22-26、2002

花粉症対策

症状を軽くするためには、治療とともに花粉が体に入らないようにする注意や工夫が大切です。

花粉の多い日は外出を控える、帽子・めがね・マスクなどで防備する、帰宅時は衣類や体についた花粉を落とすことを心がけましょう。家の中では、ドアや窓を閉めて花粉の侵入を防ぐ、掃除をこまめに行う、空気清浄機を活用することで対策できます。

症状を和らげるためにはお薬での治療も有効です。

最もよく使用されるのがアレルギー誘発物質であるヒスタミンの作用を弱める「抗ヒスタミン薬」というお薬です。最近では眠気などの副作用が起こりにくく、即効性もあるものが出てきました。花粉症の治療においては初期治療により重症化を予防することがポイントであり、花粉が飛散するタイミングを考慮して症状が悪化する前から薬物療法を開始する方法は、重症度の高い方でより効果的です。内服薬だけでなく、目の症状には点眼薬、鼻の症状には点鼻薬といったお薬もあります。花粉の飛散ピーク時に症状が悪化した場合には、これらの治療薬を併用することで症状を和らげることができます。

積極的に花粉症対策に取り組み、つらいシーズンを乗りきりましょう。



医局長 林 靖大
呼吸器内科医

大阪市旭区出身。愛知医科大学医学部卒業。
公立豊岡病院、堺市立総合医療センター(旧 市立堺病院) 呼吸器内科・総合内科に勤務。2019年によしき往診クリニックに入職。
趣味は旅行・食べ歩き。

おうちで
トライ！
看護テク

YOCの看護師が教える

備えあれば憂いなし！？春のお出かけを楽しもう！

体を動かすことは運動不足の解消になり、寝たきりを予防します。また、外に出ると四季の景色・風・香り・音・歩く感覚など脳に刺激を受けることができ気分転換にもなります。心身ともにいきいきとした生活が期待できますよ。

お出かけ前に気をつけること

① 体調確認

お出かけ前には、体温・顔色・食欲・排泄など、普段と違う様子がないかを確認しておきましょう。無理しないのが大原則です。しかし、ご本人が「どうしても行きたい」と願っている外出なら、なるべく実現できる方法を考えましょう。

② ウォーミングアップ

歩く前はストレッチを行いましょう。血液循環を良くし、神経と筋肉の協調や関節の動きをスムーズにします。

③ もしもの想定

「何が起こるか」を想定して準備しましょう。トイレのトラブルを避けるために、事前に散歩コースのトイレの場所をチェックしておきます。また、酸素機器を使用している方なら、「途中で酸素が足りなくなったら？」「内臓バッテリーが切れたら？」など考えられるリスクをあげて、対応策を考えましょう。そして、ちょっと腰かけられる簡易いすやシルバーカーを持って行くといった対応策も検討しておきましょう。途中で必要な水分を準備する、交換用の尿パッドを多めに用意する、緊急連絡用に携帯電話を忘れずに持つなど、

外出先で慌てないよう、事前に持ち物を準備します。防寒や日よけを十分にいき、靴は滑りにくく履きなれたものにしましょう。

同行するご家族はとっさの時に対応しやすいよう、動きやすさを重視した服装を心がけてください。斜め掛けバッグやリュックサックなどを使用して両手をあけておくのもポイントです。

遠方への外出時は、保険証やお薬手帳を持参し、また、外出先での診察を考慮し、主治医から診療情報提供書をいただきましょう。

外出時に注意すること

こまめに水分補給をしましょう。

周囲の安全に気を配り、転倒に注意してください。単独の外出が心配な方は一緒に出掛けてお手伝いしてくれる人がいると安心です。狭い歩道や交通量の多い道路のわきを通る場合、介護者は車道側に立つようにしましょう。



看護部長 田中 裕子

キャリアの中でケアマネジャーとしての勤務経験もある。メディカルコーディネーターとして医師の診療に同行するほか、看護部長として訪問看護チームを率いる。

YOC移転しました

新事務所の中をマルっと見せます

当クリニックは2019年11月1日に、西京区役所のはす向かいに位置する3F建てビルに引っ越しました。約1年前より移転プロジェクトを進め、建物の内装を一新しました。

エントランス



受付・待合



1F事務室



2F事務室



3F会議室



3F休憩室



多職種の
活躍に
密着！

お家まで来てくれるヘアサロン 訪問理美容師のお仕事

在宅医療の患者さんから「髪を切りたい」という声を伺うことはしばしば。今回は訪問理美容師の山内さんにインタビューしました。お家での理美容を希望の方は担当のケアマネジャーにご相談ください。

訪問理美容のお仕事

訪問理美容の対象者は法律で定められており、外出の難しい方です。高齢者や体の不自由な方、身体障がい者、知的障がい者の方などがいらっしゃいます。

カット・カラー・パーマ・シェービングなど、お家でも理美容室と変わらないメニューが可能です。フェイスマッサージやスカルプケアもさせていただきます。

美容室と異なり、お家ではベッド上での施術になることが多いです。介護ベッドの場合はリクライニングを起こして施術します。リクライニングの調整が難しい場合はお客様に横を向いてもらいます。

カットだけの場合、滞在時間は40～50分で、そのうち施術時間は20分。パーマ・カラーの場合は2時間ちょっとお時間をいただいています。カラーやパーマの待ち時間は、お客様に楽な姿勢になっていただいております。お喋りを楽しむことが多いです。“来たときよりも美しく”をモットーに、お掃除してから帰ります。



施術後は皆様表情が明るくなります。「お出かけしなくてもいい」「友達に見せたい」とおっしゃる方もいます。お家の中で過ごすことが多いけど、綺麗にしておきたいと思っていらっしゃる方は多いです。お客様に楽しんでいただけるよう、少しでも気分転換になるように心がけています。

お話を聞いたのは… **ヘアヘルパー リフレ WEST 代表 理美容師 山内 奈津子 さん**



施設入居中の祖母が角刈りになり、女性なのに…とショックを受け、訪問理美容の世界へ。京都市内の訪問理美容室に勤務し、ヘルパーの資格を取得。その後、西京区で独立し、個人宅を中心に施設も訪問している。TEL：075-392-4673

(取材：広報部 岩崎有美)

管理栄養士
から
食を学ぼう

all西京栄養を考える会、吉田さん監修 春の味覚がたっぷり詰まったお花見弁当

たけのこには集中力を向上させるチロシン、疲労回復効果のあるアスパラギン酸、塩分調整作用のあるカリウム、便秘解消が期待できる食物繊維が豊富に含まれています。



【菜の花のからしあえ】

材料	1人分	4人分
菜の花	50g	200g
しょうゆ	5g	大さじ1
練りからし	2g	8g

【紅しょうが入り玉子焼き】

材料	1人分	4人分
玉子	75g	6個
紅しょうが	8g	32g
食塩	0.3g	小さじ1/4
サラダ油	3g	大さじ1

【たけのこ牛肉の煮物】

材料	1人分	4人分
たけのこ	50g	200g
牛ばら肉	25g	100g
水	50g	1カップ
ほんだし	0.5g	2g
しょうゆ	6g	小さじ4
砂糖	5g	大さじ2
みりん	5g	大さじ1
料理酒	4g	大さじ1

牛ばら肉を炒めてから水と調味料を加え、最後にたけのこを入れて煮ます。

エネルギー	614kcal
たんぱく質	27.4g
脂質	21.7g
炭水化物	72.8g
食塩相当量	3.7g

詳しい作り方はこちら。
<http://yoc.or.jp/news/#2>

【たけのこ寿司】

材料	1人分	4人分
米	60g	1.5合
酢	15g	大さじ4
砂糖	8g	大さじ3
食塩	0.6g	小さじ1/2
たけのこ	50g	200g
ちりめん	7g	30g
玉子	13g	1個
さくら田夫	1g	4g
きぬさや	5g	20g

合わせ酢用

たけのこは茹でて水切りしたものを細かく切って混ぜ合わせます。

飾り用

玉子は錦糸玉子に。

all西京栄養を考える会 管理栄養士 吉田 加奈子



大学卒業後、販売業で数年働いた後、心機一転。西京都病院に入職し、気が付けばなが〜い時がたちました。日々忙しく、院内を走り回っています。all西京栄養を考える会では、西京区における栄養の質向上に関する研究と活動を行っている。

我が家のペット自慢

くーちゃん 10才♂



西京区 Yさん宅の
トイプードル

ブリーダーの友人から
もらいました。
お母さんが朝夕に散歩
と餌やりをしています。
我が家のアイドルです。

ミントくん 3カ月♂



西京区 Mさん宅の
ミックス犬

とっても頭が良く、
スラっとしている
美男子。
おしっこのしつても
良好です。

私の趣味自慢

絞り染め (西京区 Sさん)



高校1年のときに絞り
染めの世界に入りました。
下絵を描いて、染
めない部分を糸で縫っ
たり糸を巻き付けたり
してから、絹地全体を
染めます。
脱染と染めの工程を何
度も繰り返し、作品を
完成させます。

アートフラワー (西京区 Hさん)



<趣味歴>

約20年。

<きっかけ>

お花が好きだから、友
達に誘われて、展示会
に見に行くと良いと
思って始めました。
創作のコツはおしゃれ
な色合いを出すこと
です。

西京
まち歩き

塚原のたけのこ おいしさの秘密

～たけのこ農家さんにインタビューしました～

竹のまち洛西。最上級品といわれる“塚原のたけのこ”を
親子3代に渡って栽培されている農家の多田さんにお話を伺いました。



西京区マスコットキャラクター
「にしきょう・たけにょん」

塚原のたけのこは西京区大枝塚原町産のたけのこ
です。あくが少なく柔らかいのが特徴で、最上級
品として取引されています。また、**白子(しろこ)**
という真っ白なたけのこは塚原産の中でも最高級品。
めったにお目にかかることはできません。

美味しいたけのこ栽培は、豊かな土壌づくりから
始まります。毎年1月から2月にかけて行われる“**土
入れ**”という作業です。竹林に稲わらを敷き詰め、
その上に全体に土を被せてならします。稲わらが
腐葉土に代わり、これを何十年にもかけて循環さ
せることで、栄養豊富な土壌になります。

気象条件にもよりますが、たけのこは3月中旬から
出始めます。最盛期は4月中旬～ゴールデンウィーク
にかけて。この時期は成長が早く収穫量も多く
なってくるので時間との闘いです。この時期、多
田さんは毎朝5時からたけのこを掘るそうです。

収穫期の最中(4/20頃まで)には“**親竹の選定**”をし
ます。親竹にする竹を見極め、それ以外のたけのこ
は掘り尽くします。
ある程度竹が伸びると、“**しん止め**”といって竹を
揺すって先を折るそうです。放っておくと上へ上
へと伸びてしまうのですが、“しん止め”により竹

に養分が凝縮されます。

秋には**古い竹を切り取り**ます。親竹にしてから大体5
～6年で切ります。竹が古くなってくると良い物も少
なくなると思われます。

お話を聞くだけで、たけのこの瑞々しさが伝わって
きました。八百屋さんで塚原産たけのこを探してみ
てはいかがでしょうか。(取材：広報部 岩崎有美・五十榎恵)



塚原産は株の白さが特徴



土入れ後のたけのこ畑

お話を聞いたのは… **たけのこ農家
多田 弘さん**



祖父の時代から塚原の地でたけのこ栽培を
手がけている。
お勧めの食べ方は、あごだしのたけのこ煮。
ほかの具材は入れずに、塚原のたけのこ本
来の味を楽しんでほしいと語る。