

花粉症について

長い冬が終わり、もう少しで春が近づいてくる気配を感じます。

ただ、この時期になると、くしゃみ、鼻水、目のかゆみで春を知る人も多いのではないのでしょうか。そうです「花粉症」も春の訪れを感じさせます。

花粉症というと、2～4月に猛威をふるうスギ花粉を思い浮かべますが、スギ以外にも、ヒノキ（シーズンは春から初夏）、カモガヤなどのイネ科の植物（おもに夏）、ブタクサ（秋）なども原因となります。これらに共通しているのは、花があまりきれいではなく、香りも強くないということです。

きれいな花には虫が近づき花粉を運んでくれますが、虫を呼ばない植物は、風に乗せて花粉を運び受粉しているのです。



～ 花粉症に対する Q&A ～



Q・花粉が鼻や目にはいると、どうして花粉症の症状がでるのですか？

A・体が花粉を外に出そうとするために、「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」や「涙」で花粉を洗い流そうとしているのです。

Q・花粉症と間違えやすい疾患は何ですか？

A・花粉症は季節的にも風邪の流行する時期に重なります。このため、発症の初期ではくしゃみ、鼻水が症状として同じことがあります。また急に悪化した他の鼻疾患たとえば慢性副鼻腔炎（蓄膿症）などとの鑑別が必要になります。



Q・お茶は効果がありますか？

A・甜茶ポリフェノールはアレルギーで生じるヒスタミンの作用を和らげる効果があると言われますが、実際の効果については不明です。

Q・ヨーグルトは効果がありますか？

A・腸内細菌を変化させると体内の環境がアレルギーを抑えるようになると考えられています。

しかし、ヨーグルトを毎日食べるブルガリアの人でもアレルギーの病気はありますので、花粉症を完全に治すことは難しいかもしれませんし、実際の効果の程度は不明です。

Q・花粉症がひどくならないためには、普段の生活の中で何に注意すればいいですか。

A・一般的な注意事項として、睡眠を良くとること、生活習慣を保つことは、正常な免疫機能を保つために重要です。風邪をひかないこと、お酒の飲みすぎに気をつけること、タバコを控えることも鼻の粘膜を正常に保つために重要です。

花粉症による結膜炎は、抗アレルギー薬の点眼、症状がひどい場合はステロイド薬の点眼で治療します。結膜炎以外に鼻炎などが強ければ、点鼻薬、内服薬を使用することになります。

できるだけ花粉にさらされない工夫、例えば眼鏡やマスクの着用、帰宅時に衣服をはたく、部屋を加湿する、なども効果があります。

また、寝不足だと症状が強く感じられることが多いので、睡眠を十分とりましょう。

なお、眼科と耳鼻科両方にかかる場合は、使用している薬を必ず医師に伝えてください。

アレルギー検査は当院でも検査可能です。お気軽にご相談ください。

食事で防ぐ「糖尿病」「慢性腎臓病」

糖尿病は、血糖値が慢性的に高くなる病気で、恐ろしい合併症のリスクを伴います。

その90%以上が過食や運動不足を原因とする2型糖尿病です。血糖値が高い状態が続くと、血液成分が血糖と結合（糖化）し、さまざまな合併症を招きます。

糖化した血液成分が目の網膜の血管を傷つけると「白内障」や「失明」の原因になります。

また、腎臓の働きが低下して人工透析が必要になるケースや、足の組織が壊死して切断に至るケースもあります。また、全身の動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞のリスクも高くなります。そのため、予防においては、暴飲暴食を抑えるなど、食後高血糖を防ぐ食生活が大切です。

◎「慢性腎臓病」の危険因子をチェックし適切な予防を心がけていきましょう

① 肥満ではありませんか？



BMI25 以上は要注意です

BMI：体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

② 血圧は高くないですか？



140/90mmHg 以上

（診察室血圧）は

高血圧が強く疑われます

③ 血糖値は正常ですか？



HbA1c6.5%以上は

糖尿病が強く疑われます

④ 脂質に異常はありませんか？



LDL コレステロール 120mg/dl 以上

HDL コレステロール：40mg/dl 未満

中性脂肪：150mg/dl 以上 は

脂質異常症が強く疑われます

⑤ 「たばこ」を吸っていませんか？



喫煙は要注意

慢性腎臓病だけではなく

様々な生活習慣病の危険因子です

1つでも当てはまる点があれば、食事の見直しと生活習慣の改善を心がけましょう

上記の項目で BMI が 25 以上の場合、慢性腎臓病の危険因子となる糖尿病・高血圧・脂質異常症などを発症するリスクが高くなります。

また、肥満は、さまざまなリスク要因を通じて、慢性腎臓病の発症や進行を早めることにつながっているのです。

肥満がある場合には、3 か月間で現体重の 5%減を目標に体重を調整し、最終的には BMI：25 未満を目指しましょう。