Vol.184

病院ホームページは
http://www.mhi.co.jp/kobe/hospital/

理　念

**すべては患者様と
地域社会のために**

発行責任者　病院長　佐々木 順子

今年はそろそろ スギ花粉症対策を考えませんか？

耳鼻咽喉科　部長
石黒　佳代子

Q：今年の夏は記録的な猛暑でしたが、来春のスギ花粉の飛散量はどうなるのですか？
A：前年の夏の気温が高いとスギの花芽が良く育つので、スギ花粉がたくさん飛散すると言われています。去年より今年の夏は暑かったので、来年は今年より更に多めと予想されています。

Q：毎年春は、くしゃみ　鼻水　鼻づまりがひどくて、憂鬱な季節です。
快適に過ごせるように、早くからスギ花粉対策をしたいと思っているのですが。
A：花粉が飛散する2週間位前から抗アレルギー薬の内服や点鼻液を使用することによって、症状を軽くする初期治療があります。最近の抗アレルギー薬は眠気が少なく、また、服用回数も1回で済むようなものもできています。鼻づまりでお困りの方には、レーザーやアルゴンプラズマで鼻粘膜を焼灼して、アレルギー反応を起こしにくい粘膜にする治療法があります。
当院では**アルゴンプラズマによる鼻粘膜焼灼療法**を行っていますが、この治療法は効果が現れるまでに3週間から４週間かかりますので、12月末までに受けていただくようにおすすめしています。

Q：最近、舌下免疫療法がいいと聞いたのですが。
A：**舌下免疫療法**は4年前から始まった新しい療法です。
スギ花粉症の原因であるスギ花粉を少量ずつ投与することで、スギ花粉にからだを慣らして、症状をやわらげるアレルゲン免疫療法のひとつです。この治療では根本的な体質改善が期待できます。
以前のスギ花粉症のアレルゲン免疫療法は皮下に注射をする皮下免疫療法でしたが、注射ですので痛みを伴いますし、医療機関への頻回な通院が必要でした。
舌下免疫療法は、自宅で、毎日お薬を舌の下に投与するものであるため、痛みがなく、頻回な通院も不要です。

Q：スギ花粉症の舌下免疫療法を行った場合、効果はどうですか？
A：当院では、3年前の秋から舌下免疫療法を始めていますが、治療を開始して、3か月後の春から治療効果が認められました。鼻症状は軽くなり、抗アレルギー薬の使用量も少なくてすむようになります。
使用後2年、3年と経過しますと、くしゃみ　鼻水　鼻づまりなどの症状はほとんどみられなくなり、スギ花粉を気にせず、快適な日常生活がおくれるようになります。
なお、舌下免疫療法はスギ花粉にしか効果がないので、ヒノキ科花粉の飛散時期には鼻症状が強く出る方もいらっしゃいます。

（続きは次ページへ）

Q：舌下免疫療法はどのくらいの期間続けたほうがいいのでしょうか？
A：3年間から5年間続けることが必要です。最低3年間といわれています。
長期間続けると、治療終了後も長期にわたり、症状が抑えられます。

Q：舌下免疫療法で注意することはありますか？
A：アレルゲンであるスギ花粉を服用するので、服用後にアレルギー反応がおこることがあります。
軽い副作用は、のどや口の中のかゆみや腫れの症状であり、治療初期に短時間みられますが、徐々にみられなくなります。
重大な副作用はアナフィラキシーショックですが、スギ花粉の舌下免疫療法での発現率はかなり少ないといわれています。

Q：舌下免疫療法はいつ頃から始めたらいいのですか？
A：スギ花粉が飛散している時期には始めることはできません。症状や副作用が強く出るからです。
治療の開始は花粉が飛散していない6月から11月をおすすめします。また、年齢的には12歳から始められます。眠気が全くない治療薬ですので、高校受験や大学受験を控える学生の方には喜ばれる治療法です。

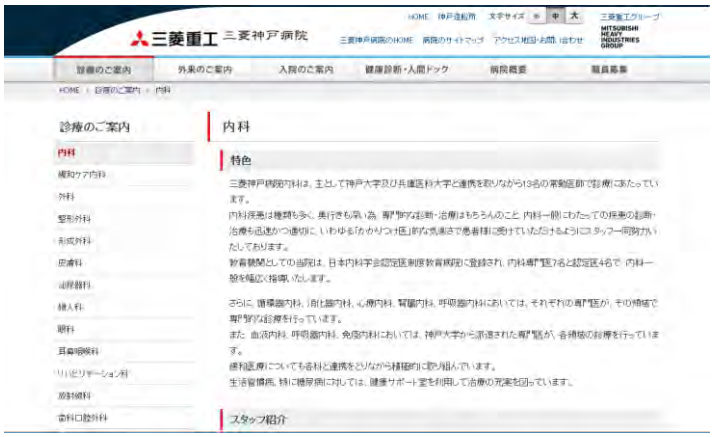
スギ花粉症は、早い方では2月頃から始まり、4月上旬まで症状が続きます。最近では、スギ花粉症のシーズン前から天気予報でスギ花粉情報が放送されていますので、参考にしていただくと、花粉症対策となります。来春のスギ花粉の飛散量は多くなりそうですので、早めの対策をおすすめします。

<お問い合わせ先>
耳鼻咽喉科受付　外線078-672-2632　内線863-22632

病院ホームページのご紹介

当院のホームページをご存じでしょうか？
診療予定だけでなく、各診療科の特色や手術実績なども掲載しておりますので、
どの科を受診したらいいのかわからない場合などに、ぜひご参考になさってください。

〈トップページ〉



〈各科の紹介ページ〉

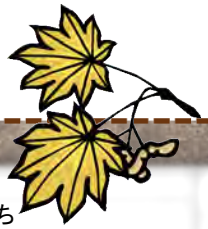
アクセス方法：「三菱神戸病院」で検索
URL：http://www.mhi.co.jp/kobe/hospital/

臨床心理士コラム おススメの一冊

　最近は季節の変化も急激ですが、みなさん体調等崩しておられませんでしょうか。わずかな期間でも、食欲、芸術、読書、スポーツなど、自分なりの秋を楽しみたいものですね。
先日、同じ職場の先生が「この本、知ってる？」と、一冊の絵本を見せて下さいました。

　『ぼくのなかの黒い犬（原題"I Had a Black Dog"）』（マシュー・ジョンストン著・絵、岡本由香子訳、メディア総合研究所）という、メンタル関連の絵本なのですが、手に取って、表紙を開くと、そのまま引き込まれて、最後まで読みました。
この本は、2012年の世界メンタルヘルスデーに、世界保健機構（WHO）が動画を投稿したことでも話題になったそうなので、ご存知の方もいらっしゃるでしょう。著者のマシュー・ジョンストン氏自身がうつ病の経験者で、彼はうつ病の世界を視覚的に表現しようと本書を作成したそうです。
心の病の代表ともいえるうつ病ですが、身体の病のように客観的な指標が少なく、わかりにくいイメージがあるだろうと思います。うつ病にかかった当人も、その辛さや苦悩を言葉で表現することがとても難しい病でもあることから、周囲の理解がなかなか追いつかない、といった現状も少なくありません。私が面接でお会いした方々の中には、うつ病について「出口の見えない真っ暗なトンネルの中にいるような感じだった」、「ずっとひどい二日酔いになって動けないような感じだった」と振り返るなど、人によってその表現は様々です。
本書は、うつ病が心身に及ぼす影響を的確に描写しています。また、私たちにとって馴染みの深い「犬」というシンボルでうつ病を表現しており、私たちは親しみやすさのなかで、わかりやすくうつ病について学ぶことができると思います。本人の経験、周囲の理解の両方の助けになるであろうおすすめの本書、秋の一冊として手に取ってみてはいかがでしょうか。

臨床心理士　　矢野　知子



新任医師ご紹介

形成外科　栗水流（くわずる）　健二（けんじ）

専門分野：
顔面骨骨折、外傷形成外科学、まぶたの形成外科、抗加齢医学、指粘液嚢腫、慢性膿皮症
趣味・特技：
書道(高等科師範免許)、音楽鑑賞

これからの抱負：
常に新しい知識や技術を得ながら、患者様に安心していただけるような医療を提供します。

内科　石田（いしだ）　貢一（こういち）

専門分野：
内科、呼吸器内科 専攻医
趣味・特技：
週末、妻と３人の子供と過ごすことが今の生きがいです。

これからの抱負：
地域、社員の方々のお役に立てるように努力いたします。よろしくお願いいたします。