

Vol.232



理念

すべては患者様と  
地域社会のために

病院ホームページは

<http://www.mhi.co.jp/kobe/hospital/>

発行責任者 病院長 中村 吉貴



## 舌下免疫療法で体質改善

耳鼻咽喉科

部長 石黒 佳代子

～スギ花粉症・ダニアレルゲンによる通年性アレルギー性  
鼻炎でお困りではありませんか?～

季節の変わり目になると、くしゃみ 鼻みず 鼻づまり などのアレルギー症状にお困りの方も多いのではないのでしょうか。

### 【季節性アレルギー性鼻炎と通年性アレルギー性鼻炎】

季節性アレルギー性鼻炎は春先に多いスギ花粉症、その後が続いてヒノキ、イネ科の花粉症、涼しくなる季節には、ブタクサ、ヨモギなどの秋の花粉症があります。

通年性アレルギー性鼻炎は、ダニ ハウスダスト カビ ペットの毛などが原因となり、季節に関係なくアレルギー症状が出現するのですが、ダニアレルゲンによるアレルギー性鼻炎は涼しくなる秋に多くみられます。

ダニアレルゲンの原因となるチリダニは、5月から7月の気温・湿度が高くなる季節に繁殖しますが、秋が近づき、気温・湿度が下がると死んでいきます。このため、大量の死骸とフンが発生し、乾燥し、大変小さなチリとなり、空気中に浮遊します。このダニのチリを人が呼吸し、体内に吸入することでアレルギー症状が出現するのです。

### 【アレルギー性鼻炎の治療法】

- (1) 薬物療法 (対症療法) : 抗アレルギー薬の内服、点鼻液、点眼液などで症状を改善します。  
スギ花粉症の方は、花粉飛散の2-3週間からの点鼻、内服薬の開始がすすめられています。

### (2) アレルゲン免疫療法 (根治療法) :

・体をアレルギーの原因となるダニアレルゲンやスギ花粉に慣らしてアレルギーを起こしにくくする治療法です。以前は、皮下注射でしたが、2014年からスギ花粉症、2015年からはダニアレルゲンによる通年性アレルギー性鼻炎に対して舌下免疫療法が行われるようになりました。

舌下免疫療法は、舌の下に錠剤を1日1回1分間置いてから飲み込んでいただきます。

**3年から5年間継続**することにより、アレルギー症状の改善、**根本的な体質改善が期待**できます。

舌下免疫療法は、痛みがなく、副作用も少なく、病院の受診回数も少なくてすみ、負担の少ない治療法です。また、眠気が全くない治療ですので、ドライバーの方、受験勉強中の方にとっては、とても良い治療法です。

現在は、**5歳以上の小児から治療が可能**となり、開始時期を1～2か月ずらせば、**スギアレルゲン、ダニアレルゲンの併用療法も可能**となっています。

また、舌下免疫療法は、他のアレルギーの発症を予防する効果もあります。子どもの頃に、ダニアレルゲンの舌下免疫療法をすることにより、将来、スギ花粉症を発症しにくくなることがわかっています。

舌下免疫療法にご興味のある方や、詳しい説明を聞いてみたいという方は、耳鼻咽喉科外来までお問い合わせください。

～お問い合わせ先～

耳鼻咽喉科受付 : 078-672-2632 (外線)  
8-63-22632 (内線)

## ☆理学療法士の予防シリーズ☆第3弾☆

当院リハビリテーション科の理学療法士が、様々な予防に関するお役立ち情報を、ご提供します！

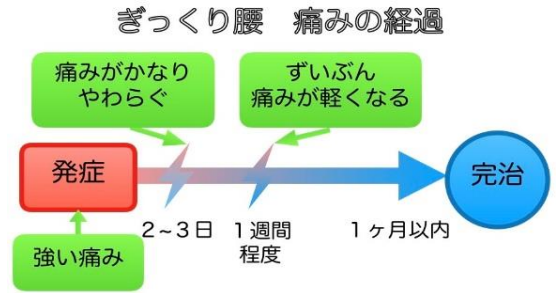
# 「ぎっくり腰」について

理学療法士  
瀬川 亮

## ぎっくり腰とは？

正式病名は「急性腰痛症」で、急に起こる動けなくなるような強い腰の痛みを指します。原因として以下が考えられます。

- (1) 腰を支える筋肉、腱の損傷。
- (2) 腰の関節、軟骨、椎間板に許容以上の力がかかる。
- (3) 瞬間的に前屈と捻りの動作が加わる。



(図1) 痛みの経過

## こんな動作は注意！

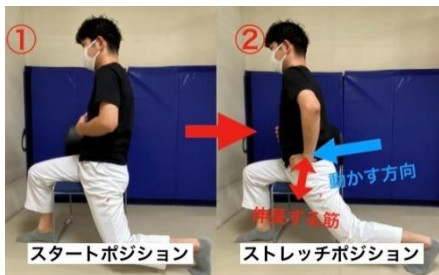
ぎっくり腰は日常生活や仕事の思いがけない動作で突然起こります。悪い姿勢の連続により筋肉に疲労がたまっているときや、精神的なストレスで筋肉が緊張しているときは特に注意が必要です。



## お手軽！腰痛予防の3分×3エクササイズ！

体幹や股関節周囲筋の柔軟性が低下すると、姿勢が悪くなり腰に負担がかかります。ストレッチは、筋肉の柔軟性の獲得や代謝及び血流循環の改善に効果があります。椅子を利用してできるストレッチをご紹介します。

### ①深い腹筋



### ②お尻



### ③太ももの裏



呼吸はゆっくり続けながら、痛くなく気持ちいい程度に伸ばしてください。

①～③の順に左右それぞれ30秒3セット行ってください。

※多くは1週間程度で自然に回復していきます(図1)。腰痛が持続したり、下半身に痛みやしびれが出現した場合は、整形外科受診をお勧めします。

## 『出来事のストレス度について』



メンタル不調になる可能性があるため注意が必要なタイミングとして「変化」があったときがあげられます。環境の変化、役割の変化など変化も様々ですが、私たちにとってその変化の衝撃度（心理的なショック、とも言えるでしょうか）が大きければ大きいほどストレス度も強くなります。ある研究では私たちの生活上の出来事（ライフイベント）のストレス程度を点数化しました。生活の変化・出来事が起こった時、私たちが変化後の状態に再適応するのに要するエネルギー総量を点数にしました。そして、最近1年間に体験したストレス点数の合計点数が高ければ高いほど病気におちいる可能性が高くなると報告しました。つまり、単一のストレスではなく、一年間に体験したストレスの総量が高ければ高いほど病気の発生に結びつきやすいと考えたのです。以下は日本の勤労者のストレスを点数化したものです。上位20のライフイベントを上げましたが、どれも私たちの人生にとって影響を与える大きな出来事ばかりです。

- |              |                    |                |
|--------------|--------------------|----------------|
| ①配偶者の死 83    | ⑧多忙による心身の過労 62     | ⑮会社の建て直し 59    |
| ②会社の倒産 74    | ⑨300万円以上の借金 61     | ⑯友人の死 59       |
| ③親族の死 73     | ⑩仕事上のミス 61         | ⑰会社が吸収合併される 59 |
| ④離婚 72       | ⑪転職 61             | ⑱収入の減少 58      |
| ⑤夫婦の別居 67    | ⑫単身赴任 60           | ⑲人事異動 58       |
| ⑥会社を変わる 64   | ⑬左遷 60             | ⑳労働条件の大きな変化 55 |
| ⑦自分の病気や怪我 62 | ⑭家族の健康や行動の大きな変化 59 |                |

（夏目誠先生「出来事のストレス評価」第103回精神神経学会総会より）

心の健康を保つ中で、ストレス管理は最も大切であるとともに最も難しいものでもあります。目に見えないストレスを管理する一つの目安として上記を参考にしてみるのもひとつです。

「最近大きな出来事が続くなぁ」「最近大変なことが重なるなぁ」という時は、

- ・心の状態を振り返り「いつもと違う自分」に早く気づいて、セルフケアを行う。
- ・今の心の状態に合わせた過ごし方を選ぶ。
- ・信頼できる人に今の大変さを聞いてもらう。

などを意識して心の健康を維持していきましょう。



公認心理師・臨床心理士  
矢野 知子

## 新任医師ご紹介

10月1日付で当院に着任しております医師をご紹介します。



内科  
越田 祐旭

専門分野  
リウマチ・膠原病内科

趣味・特技  
バレーボール、ゴルフ

抱負

3か月と短い期間ではありますが、どうぞよろしくお願ひ致します。

## お知らせ

## 年末年始の開院日のご案内

12月28日(水) → 通常通り開院

12月29日(木)

↳ ⇒ 休院

1月4日(水)

1月5日(木) → 以降、通常通り開院

お問い合わせ先

(病院代表) 078-671-7705

(地域医療連携室) 078-652-8271