

**【アレルギー性鼻炎について】**

アレルギー性鼻炎には、通年性と季節性の二種類があります。

- I) **通年性アレルギー性鼻炎**: 季節に関係なく年中続きます。人によって様々ですが、主にハウスダストやダニが原因とされます。秋から冬に比較的強い症状がでます。
- II) **季節性アレルギー性鼻炎**: ほとんどは「花粉症」と呼ばれるもので、発症時期は原因となる植物の開花時期と一致します。 春(スギ、ヒノキ等)・夏(イネ科、シラカバ属等) 秋(ヨモギ、ブタクサ、カナムグラ等)・冬(スギ等)。

**【原因】** 空気中に浮遊する花粉などの原因物質アレルゲンを吸い込み鼻粘膜から体内に入ることによって起こります。

**【症状】** 透明のさらっとした鼻水、鼻づまり、発作的で連発するくしゃみのほか、目の痒みや充血、喉の違和感、皮膚の痒み、湿疹、咳等の症状がでることがあります。

**【対策】** 規則正しい生活が重要です。(早寝早起き・お酒やお菓子を控えめにする・適度な運動)

**【検査】** 当院では、スギ・ヒノキ・ダニ等主なアレルギーの原因を、16又は39種類、血液検査で調べる事が出来ます。  
\* 知っておくことで避けられたり、時期に合わせて薬を内服し症状を和らげたり予防することが出来ます。

**【治療】** ・鼻処置(鼻水の吸引、薬を噴霧する)  
・ネブライザー  
・内服薬

アレルギー性鼻炎の症状の他に、鼻汁・鼻づまり・蕁麻疹にも効果があります。薬には眠気を引き起こすもの・眠くなりにくいものや、妊娠中にも比較的安全に服用できるものもあります。  
※ **第一世代抗ヒスタミン薬**…脳に移行するので、眠気を引き起こす事があります。  
※ **第二世代抗ヒスタミン薬**…脳に移行しないので、眠くなりにくい薬です。

・外用液

点眼液: 目の痒みや結膜充血、涙目、目やに等のアレルギー症状を抑える働きがあります。コンタクトを装着していても使うことができる点眼液もあります。  
点鼻液: 血管収縮作用により、鼻の充血・腫れがとれて通りがよくなります。鼻づまりに対して効果の高いものもあります。

・レーザー手術(手術までの流れは裏面に記載) ※詳しくは、掲示板の新聞記事をご覧ください。

**Qどんな治療ですか？**

A アレルギー性鼻炎や慢性鼻炎に対して行う治療です。内服薬や点鼻液の治療でうまくコントロールできない場合や、何らかの理由で薬が飲めない場合、また鼻粘膜の腫れが高度となり、むくみが元に戻りにくくなってしまった場合に行います。鼻の粘膜を部分的にレーザーで切り取り、鼻の通りを良くしたり、鼻水やくしゃみを抑えたりする手術です。当院では、炭酸ガスレーザーを使用しています。

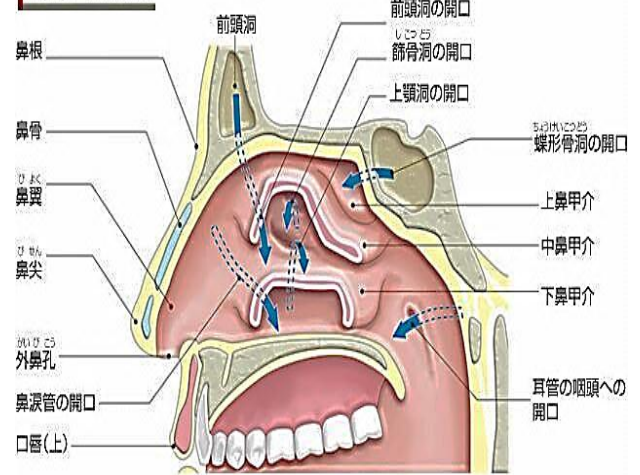
**Q子供も出来ますか？**

A 通常、局所麻酔日帰り手術で片側10分程度です。その間じっとしていられれば大丈夫です。

**Q効果は？**

A 手術をうけた人のうち95%の人は術後2ヶ月後に症状に何らかの改善が診られます。術前の症状が酷かった人ほど実感があるようです。但しアレルギー体質が無くなるわけではありません。2年後も何らかの効果が続いている人は75%程です。中には5年以上続く人もいて個人差がある様です。

**副鼻腔への開口部**



**大人気のエンジェル**



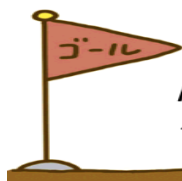
みみ・はな・のど  
〇×クイズ

- Q1. 目薬をさした後、目をパチパチすると良い？
- Q2. 緑茶でうがいをすると効果が高まる？

**嬉しい便り**

4歳の女の子  
『いつもありがとう』  
と言って、手渡してくれました。

\*患者さんからの嬉しいプレゼント\*



## 高齢者の健康法

～一読・十笑・百吸・千字・万歩～より



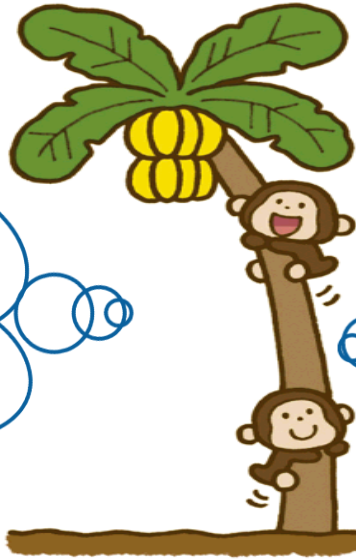
高齢者の皆さんに毎日行っていただきたい健康法として、「一読・十笑・百吸・千字・万歩」をお勧めします。

一読と十笑は「くまさんだより第2号」に掲載してあります。

### 「千字」

1日に千字くらいは文字を書こう！  
日記をつける、手紙を書く、  
メモをとるなど、こまめに書く  
ことです。

そして、できるだけ漢字を使って  
書くことをお勧めします。



### 「百吸」

1日に百回くらい(一度には  
十回くらい)深呼吸をしよう！  
深呼吸をすることで肺の機能が  
高まり、自律神経が安定し、  
ストレス解消に役立ちます。

～次回「万歩」を掲載します。～

## みみ・はな・のどクイズの答え

① ×

目薬をさした後、目をパチパチさせると目薬が目の表面全体にいきわたるように思いがちですが、そうではありません。せっかくさした目薬が涙と一緒に目頭の方に集まって、涙点(るいてん)からのどの方へ流れ出てしまいます。目薬が流れ出ていってしまうと、薬の効果が発揮できなくなってしまいます。

### 正しい目薬のさし方

- ① さす前に手洗い…指が目薬の容器の先に触れて汚染されないよう手を石鹸でよく洗う。
- ② 容器から外したキャップを清潔な所に置く…汚染防止につながる。
- ③ 目薬をさす…両手でも片手でも良いので、下瞼を軽く引いて目の中に確実に入れる。
- ④ しばらく瞼を閉じるか目頭を軽く押さえる。…目薬が涙点から流れ出ていかないように。
- ⑤ 目の周りにあふれ出た目薬は清潔なガーゼやティッシュで拭き取る。
- ⑥ 使用後はキャップをしっかり閉めて清潔な所に保管する。

② ○

**カテキンの殺菌作用により、風邪の予防、咽の炎症を消毒する効果がある。**

緑茶のなかでも煎茶、番茶はカテキン量が多くより効果的で、急須で入れた方がより良い。

### 正しいうがいの仕方

- ① うがい前の手洗い…手を洗わずにすると、菌がコップや水から入り込んでくる。
- ② うがい前に口をゆすぐ…口の中には様々な菌が入るので綺麗にする事が重要。
- ③ 「オ～」のうがいをする…声を震わす事で咽の奥へと液体を届けるのがポイント。
- ④ 液体を吐き出すタイミング…口に含んだ液体から冷たさが無くなったら吐き出す。  
(最低3回ほど)

## スタッフ歓迎会H29.10.11



## クリスマスツリー飾り付けH29.11.20



### 〔当院でのレーザー手術の流れ〕

- ① 診察
- ② 検査  
採血によるアレルギー検査、  
鼻のレントゲン撮影
- ③ 予約  
診察にて水曜日の午後に予約  
(手術同意書を読み、  
同意できたら予約をする)
- ④ レーザー手術  
(同意書を当日持参)