

平成23年新春号

発行：三重耳鼻咽喉科 莊司邦夫・坂井田麻祐子

津市観音寺町 445-15

Tel:059-228-0100 Fax:059-228-0133

ホームページ：<http://www.miejibika.com/>

携帯サイト：<http://www.miejibika.com/i/>

### <花粉症、今年は要注意!？>

みなさま、明けましておめでとうございます。

今年は、大晦日から雪もちらつく寒いお正月でしたが、いかがお過ごしでしょうか。

年末から、今年の花粉症についての治療や対策についてのご質問が多く、花粉飛散予想が皆様にもずいぶん広まっていることが伺えました。

昨年、花粉飛散量が少なく、花粉症が例年ひどい方でも「治ったんでは・・・」と思うくらいだったわけですが、昨年夏の日照時間が多かった影響で、スギの雄花の生育がよく、今年は昨年の10倍ほど花粉が飛ぶと言われております。もしかすると、計測以来最大数かもしれません。また、今年の1月はやや例年よりも気温が低く、飛び始めは少し例年より遅い、2月中旬くらいとの予想。こういう年は、飛び始めると一気に花粉量が増えて、気がつくといらい症状になっている恐れがあります・・・。

とは言え、花粉は毎年飛ぶもの。今年だけ焦るのではなく、正しい対処法をお知り頂き、賢く花粉シーズンを乗り切りましょう。

まず、基本は「花粉を吸わない」こと。毎年院長共々口を酸っぱくし

てお伝えするのが、「洗濯物とお布団を干すのは厳禁!」「マスク、めがねあるいはゴーグル着用」「衣服の花粉を払ってから室内へ。花粉を持ち込まない」などの、生活面での決まり事です。最近では、花粉が付きにくくなるスプレーや、花粉を変性させる(はじかせる)スプレー、空気清浄機、花粉除去機能付き洗濯機など、いろいろな便利グッズも出ています。要は、鼻や目に花粉が入らなければよいわけで、防御方法を色々やってみてください。マスクは、不織布でも、ガーゼでも、中に一枚ガーゼを挟むことで、かなりの防御効果が期待できるようです。

治療として、当院で行っている予防方法は二つあります。

一つは、1月15日頃より毎日欠かさず薬を内服する方法で、長年行っています。通常のアレルギー治療薬よりも比較的効果がマイルドなお薬で、長期服用可能です。花粉が飛び始めたときに、症状が少なくてすみます。本格的に降ってきたときには、点鼻薬や他の内服薬を追加する必要があります。

もう一つは、一昨年からはじめた「トリクロール酢酸による鼻粘膜焼灼術」です。鼻の粘膜を薬物で焼いて表面を変性させ、花粉がくっついてでも反応しにくくするという方法です。粘膜が縮むので、鼻づまりでお困りの方は特にお勧めです。薬の内服が出来ない妊婦さんでも受けて頂けます。ただ、これも完璧な方法ではないので、本降りの時期は他の薬物の併用がいる場合もあります。実施時期は、スギの飛ばない夏頃から、出来れば1月1、2週までに済ませたほうがよいでしょう。予約なしでできますが、術前、術後も少々お時間を頂くので、夕方5時までには来院してください。

予防治療を行わない場合は、なるべく早めに花粉症治療薬をお手元に置いておかれるのがよいでしょう。飛び始めたらすぐに使用するのがコツ。鼻水がズルズルになってからでは、効果半減です。内服はなるべく眠気の少ないもの、それに点鼻薬と目薬などを患者様に合わせて処方しています。診察時にご相談くださいね。

<こどものハナ、どうしてですか？>

昨年、12月は急に寒くなったことから、胃腸風邪やウイルス性の上気道炎（いわゆるハナ、咳の風邪）が一気に流行、特に保育園など集団保育を受けておられるお子様たちに広がりました。当院でも子供さんの風邪での受診が増えています。

よく質問されることは、「どのくらいのハナで受診したらよいでしょうか」。確かに難しいです。たとえば、親が見て水鼻しか出ていない状態であっても、診察時に吸引すると、膿の様な立派なおハナがズルズル出てくる場合があります。また、「ハナは出てません、でも咳が・・・」という場合も、吸ってみるとズルズル・・・、実は粘りが強いハナは前へは出にくく、のどの方へ垂れ下がり、それによって咳が出る人が多いものです。

一つのサインは、この、ハナの垂れ込みによる「痰の絡んだ咳」。特に、朝起きがけと、夜寝入る前によく見られます。ハナがうまくかめない小児ではよくある症状です。大人でも、副鼻腔炎の時の咳は、同じような感じです。こんな時は、受診を勧めます。

もう一つは、「鼻づまり」。夜寝づらい、食事が取りにくいほどの鼻づまりは、粘っこいハナがしっかり詰まっている可能性があります。本人もつらいので、受診してください。最近、小さな子供さんでも、ハナはないのに、粘膜が腫れて詰まっている、アレルギー性鼻炎の人も増えています。検査、診断も簡単にできますので、ご相談くださいね。

耳鼻科では、まず鼻の粘膜の色や腫れ具合を見て、鼻汁を吸ってその色や粘りの感じを見えています。アレルギー性鼻炎を疑う場合は、鼻水を少し頂いて、その中に「好酸球（こうさんきゅう）」という細胞がいるかどうかをチェックします。ハナを吸ってるだけではないんです。

吸ったハナの色は、水っぽいものから白、薄黄色、黄色、緑など様々です。一般的に、色が濃いほどばい菌が多く、膿の状態ということになり、治るにつれてだんだん色が薄くなり、粘りも減ってきます。

子供は治りが早いものですが、最近、薬に強い「薬剤耐性菌」が増加しており、免疫力の不十分な年齢の小さい子供たち（0～2歳くらい）を苦勞させています。特に、集団保育を長時間受ける保育園児や、兄弟の多いおうちのお子様は、耐性菌を持つ頻度が高いです。昨年発売された薬では、点滴に匹敵するくらいの強力な内服薬もあり、どうしても困ったときに切り札として、使用することがあります。が、基本的には、ハナのばい菌の検査をし、それに合った薬を処方しています。ばい菌の検査結果と、実際薬を飲んでの効き具合が必ずしも一致するわけではありませんが、そんなときは、上に述べた、ハナの色が役に立ちます。あと、頼りになるのがお父さん、お母さんの「効いた感じ」。必ず尋ねます。外来でハナを吸って、「大分いいね～」と思っても、親御さんが「家では全然よくなってません！！」と言われれば、そちらを信用します。はじめに述べた、痰がらみの咳や、鼻づまり。解消されていなければ、やはりハナは残っているのです。ハナがかめない年齢では、特に分かりにくく・・・我々にとっても、こどものハナは、難しく、奥深いものです。

おうちでは、2、3歳くらいまでのこどもさんのハナは、チューブ状のハナ吸引器で吸引することをお勧めしています。特に、泣いた後と風呂上がりは、水分が混じって軟らかくなり、吸いやすくなります。器用なお子さんは、2歳くらいから自分でかめる様になりますが、機嫌が悪いとかんでくれませんか。小学校に入るまでは、なるべくハナかみを練習しつつ、介助してあげてください。片方ずつ、鼻の穴をふさいでティッシュをあててやると上手にかめます。あまり強いかむのは耳によくありませんが、粘りが強いので、少々思い切りも必要です。「フン！」と頑張ってみてください。その時の「色」は、教えてくださいね。  
(文責：副院長 坂井田)