みえじびか　みみより　新聞

NO.54　R7.10　発行：三重耳鼻咽喉科　津市観音寺町 445-15
TEL:059-228-0100　Fax:059-228–0133　HP：http://www.miejibika.com/

＜花粉症のために・・早めの対策を＞

少し涼しい日が増え、秋になりましたね。
毎年 11 月頃になるとスギ花粉が少量飛散します。我々は通称「秋のスギ」と呼んでいます。敏感な方は花粉症の時と同じような症状が軽く出ることがあります。12 月～1 月になり一旦寒くなると花粉は落ち着きますが、2 月中旬頃から一気に飛散し 4 月初旬まで続きます。重なるように 3 月末からゴールデンウィーク頃までヒノキ花粉も飛散します。
今や国民病と言われる「花粉症」ですが、大量に花粉が飛んでからつらい症状に困る前に、今から早めの対策を考えてみませんか？

●昨シーズンの残薬があるかチェック！

まずは今年の花粉シーズンに飲んでいた抗アレルギー剤（抗ヒスタミン剤、抗ロイコトリエン剤、ステロイド点鼻薬、点眼薬など）が残っているか、確認してみてください。通常内服薬は処方より 2 年ほど有効です。点鼻薬、点眼薬は開封していなければ、容器に記載されている使用期限まで使えます。開封してある場合は、点鼻薬は 3 ヶ月、点眼薬は 1 ヶ月の期限になりますので、昨シーズンの使い残しは破棄してください。

花粉症状は出始めの時期に抑えるのが肝心です。少し鼻がむずむずする、眼が少し痒い、といった軽い症状が出始めたら、残っている薬の使用を開始しましょう。症状が悪化してからでは薬がなかなか効きません。

●今の時期から受診しご相談を

☆舌下免疫療法
例年内服や点鼻を使用しても症状が酷い人に特にお勧めしたいのが、「舌下免疫療法」です。「スギ花粉症」であることが血液検査にて確定している人が対象になります。スギ花粉のエキス錠を毎日自宅で舌下投与し、スギ花粉に反応しにくい体質に変えていく根本治療です。以下のような特徴があります。

・毎日舌下にスギエキス錠を投与　1 分保持し飲み込む　その後 5 分間は飲食を避ける
・5 歳から保険適用あり（当院では小学生から実施しています）
・治療完了まで 3～5 年かかる（当院では基本 4 年間です）
・月 1 回投薬のため受診が必要（30 日分しか処方ができません）
・舌下前後 2 時間は入浴・飲酒・激しい運動は出来ない
・ごくまれに治療開始初期にアナフィラキシーなどの重篤な副作用を起こすことがある

このような治療法です。当院では既に多くの方が実施され、効果を実感されています。文献的には約 8 割の方が有効と言われています。アナフィラキシーはこれまでに当院で 2 例ほど経験していますが、全国的にはほぼ起こらないとされ、比較的安全な治療法と言われています。

治療の開始時期はスギ花粉が飛ばなくなってから飛び始めるまで、つまり毎年６月から 12 月頃までに開始して頂くことにしています。ご興味のある方はスタッフまでお声がけください。

☆トリクロール酢酸による下鼻甲介粘膜焼灼

毎年の花粉症で薬を飲みたくない方、症状の中でも特に鼻づまりがひどい方にお勧めしている治療法です。下鼻甲介という、鼻の中で最も大きな粘膜が、アレルギー反応により膨れ上がり、鼻づまりの主な原因になります。この下鼻甲介の粘膜を薬液で焼灼し、縮めることで鼻づまりの解消を図ります。効果は鼻づまりに対しては７割ほど、鼻水やくしゃみに対しては５割ほどと言われています。

こちらの治療も花粉が飛び始める前、年末までに受けて頂くようにお伝えしております（毎年６月から 12 月まで）。詳細はスタッフまでお問合せください。予約制になっています。

この治療法の欠点は、処置時に痛みを伴うこと、効果が２年程度しか持続しないこと、何度も処置を繰り返すと皮膚や粘膜が硬くなる恐れがあることなどです。行う前には医師と十分ご相談ください。

☆まずは診察時に医師にご相談を

花粉症の薬には、主に鼻水を減らしたり痒みを抑える抗ヒスタミン剤、鼻づまりを改善する抗ロイコトリエン剤、上記症状を全般的に改善する点鼻ステロイドや漢方薬、眼の痒みを改善する点眼薬などがあります。人によって症状の出方や強さはまちまちで、薬による副作用（主に眠気）の出方も異なります。当院ではその方の症状や生活スタイル、好みに合った処方にできるだけ近づけるように工夫して投薬内容をご提案しています。昨シーズンの辛い症状を思い出し、早めに医師に相談して来る花粉シーズンに向けて対策をしていきましょう！

＜当院長が母子保健奨励賞を受賞致しました！＞

14 年ほど前から、乳幼児の気道異物事故（喉に食べ物が詰まる窒息や、気管にものを吸い込む誤嚥などの事故）に関する啓発活動を継続しております。この活動が評価され、三重県から御推薦いただき、この度令和７年度（第４７回）母子保健奨励賞の受賞が決定しました。また併せて受賞者の中から３名が選ばれるＮＨＫ賞も頂くことが出来ました。

この母子保健奨励賞は、公益財団法人である母子保健研究会の主催で、昭和５４年国際児童年を契機として創設されたそうです。本賞は「母子保健の発展向上に寄与し、その業績が顕著であり、将来も引き続き、優れた活動が期待できる個人に対して贈呈されるもの」とのことで、令和７年度は全国で１５名の方が受賞されています。受賞できたことは大変名誉であり、感激しております。

今後も引き続き活動を続けていき、気道異物によって命を落とす子どもが「0」になることを目指していきたいと思います。主に気道異物啓発チーム「つぶっこの会」で２ヶ月に１回程度イベントを行っています。イベントチラシを院内で定期的に配付しておりますので、気になる方はお気軽にご参加ください！Instagram にて活動の詳細を紹介しています。そちらも是非フォローしてみてくださいね。

TUBUKKONOKAI