



DREAMING

Heart of the Dreaming 私たちは「心温かい信頼の医療」を目指しています。

知っておきたい
病気のはなし

身近にひそむ病気の話や
覚えて役立つ医療の
情報をお届けします。

アレルギー性鼻炎・ 花粉症について

耳鼻咽喉科部長 いなむらかずとし
稲村和俊



はじめに

アレルギー性鼻炎患者数は、増加の一途をたどり大きな社会問題になっています。

今回は、「アレルギー性鼻炎・花粉症とは？」について最新治療を含め紹介いたします。

アレルギー性鼻炎とは？

アレルギー性鼻炎とは、鼻粘膜のI型アレルギー疾患のことで発作性反復性のくしゃみ、水様性鼻漏、鼻閉を3主徴とする過敏性・非感染性・複合型鼻炎と定義されています。

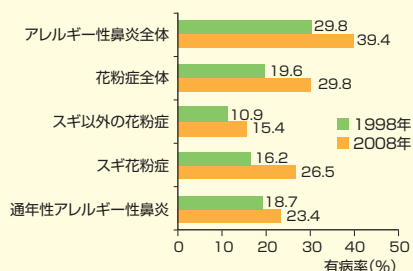
アレルギー性鼻炎、鼻アレルギー、鼻過敏症は同意語になります。

花粉が原因となるアレルギー性鼻炎のことを花粉症と言います。スギ花粉が原因であればスギ花粉症となります。

全国調査（1998～2008年）によるアレルギー性鼻炎の有病率は、ここ10年で著しく増加しています。特にスギ花粉症の増加が目立っています（図1）。

昔は、スギ花粉症患者は10人に1人と言われていましたが、今は予備軍を含め3人に1人と言われています。

（図1）1998年と2008年の有病率
（鼻アレルギー診療ガイドライン2013より）



診断方法は？

アレルギー性鼻炎を診断するのは、主に①～⑥の検査を行います。くしゃみ（鼻のかゆみ）、水様性鼻漏、鼻閉の3主徴を認め、鼻汁好酸球検査、皮膚テスト、血液中IgE抗体検査、誘発テストのうち2つ以上が陽性であればアレルギー性鼻炎と確定診断します。

主な検査項目

- ①問診（年齢・性別・職業・症状・合併症など）
- ②鼻鏡検査（鼻粘膜の所見）
- ③鼻汁好酸球検査
- ④血液検査
- ⑤原因抗原の検査（皮膚テスト、誘発テスト）
- ⑥副鼻腔X線検査

治療はどうするの？

アレルギー性鼻炎治療の第一原則は、原因物質の除去と回避ですが、容易なことではありません。具体的には寝具、カーペットの掃除によるダニ・ホコリの除去、花粉暴露軽減のためのマスク・メガネの装着などです。それでも症状が出る人には薬物治療が必要となります。治療薬も様々あり、症状、年齢、合併症、職業により選択する必要があります。

- ①眠くなりにくい薬で第2世代抗ヒスタミン剤、遊離抑制剤、Th2サイトカイン阻害剤の内服治療をする。

- ②症状が強い場合、点鼻ステロイド薬を追加する。
 ③重症例は全身ステロイド薬を使用する。
 ④鼻閉重症例は点鼻用血管収縮薬を追加する。
 ⑤鼻閉が主な症状の方には、鼻閉に効果がある血管収縮薬の内服薬を使用する。
 ⑥副作用が心配な方には、副作用の少ない漢方薬（小青龍湯、葛根湯など）を使用する。
 ⑦スギ花粉症の初期療法：スギ花粉飛散1～2週間前より薬物治療を開始することで、花粉飛散期の鼻症状が軽減します。鼻症状が出た直後より内服開始することで、ある程度症状抑制効果が有ります。
 ⑧免疫療法（減感作療法）：アレルギー性疾患を治療できる唯一の治療方法です。

しかし、治療用標準化アレルゲンエキスが市販されているアレルギー性疾患だけが治療適応となり、治療できるアレルギー性疾患は数種類に限定されてしまいます。

[主な免疫療法]

- 皮下免疫療法：スギ、ブタクサ、ハウスダスト、カンジダなど数種類が現在市販されています。月に数回通院し皮下注射を行う必要があります。治療期間は3～5年と長期になります。
- 舌下免疫療法：スギ花粉症の最新治療としてスギ花粉症舌下免疫療法があります。自宅で治療できますが、現在のところはスギ花粉症のみ適応となっています。増量期（導入期）、維持期で投与量が違うため3種類の薬が市販されています（写真1）。適正使用テストに合格した登録医師のみが治療できます。治療希望者は、登録医師を受診し治療可能かどうか診断してもらう必要があります。

(写真1)スギ花粉症の治療薬

おくすりの種類 少量から増量するため、3種類のおくすりがあります。

増量期

1-7日用



(200JAU/mLボトル)

8-14日用



(2,000JAU/mLボトル)

維持期

15日以降(維持期)



(2,000JAU/mLパック)

舌下免疫療法は、スギ花粉治療用エキスを舌の下に毎日投与しアレルギーの原因となるスギ花粉を少しずつ体内に取り込んで体質改善を図るものです。しかし、効果が出るまで1年程度かかります。副作用の可能性が高くなるスギ飛散時期には治療開始できません。

今年の治療開始時期はスギ花粉シーズンが終了する5月中旬以降になります。2～4年継続治療が必要で3年以上継続することが望ましいと言われています。治療による重大な副作用が出ることもあるので、服用記録・症状日誌を記入し、主治医と十分相談しながら治療を行う必要があります（写真2）。治療の副作用が出た場合は緊急で処置が必要になる場合が有ります。そのため舌下免疫療法中の方は、治療中を示すカードを常に携帯する必要があります（写真3）。

(写真2)服用記録・症状日誌と服用パンフレット



(写真3)舌下免疫療法中を示す携帯カード



- ⑨手術療法：薬物治療などの保存的治療で改善が見られない場合に限定的に手術療法を行います。根本的な治療でないため1～2年で症状再発することもあります。

[主な手術療法]

- レーザー治療：レーザー照射にて鼻粘膜表面を焼く。鼻粘膜を硬くし鼻閉改善、鼻汁分泌減少の効果有り。
- 高周波電極を用いての肥厚した鼻粘膜の焼灼や切除する。
- 鼻内後鼻神経切断術：鼻汁分泌神経である後鼻神経を切断し分泌量を減少させる。
- 粘膜下鼻甲骨切除術：肥厚した鼻粘膜の骨部分を除去し鼻腔を広げる。
- 下鼻甲切術：肥厚した鼻粘膜を切除し、鼻腔を広げる。
- 鼻中隔矯正術：変形した鼻中隔軟骨を除去し、鼻腔を広げる。

最後に

2015年の山形市のスギ花粉飛散予測は、去年の倍以上と予測されております。スギ花粉症の方は、花粉症対策の準備をしっかりとお願いします。アレルギー性鼻炎（花粉症）の治療は、症状・年齢・合併症・職業にあわせて治療方法を選択する必要があります。鼻炎でお悩みの方は一度耳鼻咽喉科を受診して相談してください。いい対処方法が見つかるかもしれません。



おじゃまします！ 薬剤師のお仕事

薬局カウンターでは、薬の引換券をお持ちの患者さんに9番窓口において名前を名乗っていただき、引換券の名前、そして、薬の袋に書いてある名前を確認し、薬剤師がお渡ししています。それだけではなく、薬剤部では医師、看護師、他の医療に関わる多くの人と協力し、安全で質の高い医療が提供できるよう努めています。その薬剤部の業務を紹介します。

○調剤・注射業務

薬剤師の仕事として、皆さんが最初に思い浮かぶ外来や入院中の患者さんが服用、使用する薬の調剤は言わずもがなです。

その他に入院中の患者さんが使用する注射薬を一人分、そして1回分ずつ間違い防止のための認証バーコード付ラベルを付けてカートに準備します。1回分ずつセットする事で、処方された薬剤と準備された薬剤が間違っていない事を確認できるため、安心・安全なシステムといえます。見えない部分ですが、安全のためにとっても重要なことです。

また、抗がん剤を点滴治療している患者さんの薬も調製しています。抗がん剤の注射薬は同じ薬でも、身長、体重を考慮し使用する薬の量が異なります。そのため、厳密な量の調整が必要になってきますので、薬剤師は専用のキャビネットで無菌的に調製しています。さらに、点滴治療をしている患者さんへ治療薬のことや予想される副作用の対処の仕方などについての服薬指導も行っています。



専用キャビネットで調製する様子

薬剤師は、薬の量や、他の薬との飲み合わせで効きが悪くなると判断した場合など疑問を持った時には必ず医師に照会し確認してから調剤しています。

薬局カウンター（9番窓口）では、お薬の飲み合わせなどについて相談をお受けしております。窓口で声をかけてください。

○入院中の患者さんとの関わり

平成10年より入院された患者さんに使用する薬について説明する業務も全ての病棟で行っています。

1つの病棟を1名の薬剤師が専任で担当しています。入院された患者さんには、その日のうちにベッドサイドで一人一人からお話を伺い、アレルギー歴や現在使用中の薬で副作用が現れていないかなど薬物治療を行う上で必要な情報について面談を通して確認しています。入院を継続している場合には、新たに処方になった薬も含め現在使用中の薬で効果が現れているか、副作用は現れていないかなどの確認を行います。

以前、検査技師の仕事（DREAMING第84号）で生化学検査をご紹介しましたが、薬にとっても肝臓、腎臓は特に大事な臓器です。医師の指示で採血が行われますが、薬剤師は検査値からも副作用が現れていないかどうか確認を行っています。必要があれば医師に報告し、薬の追加、中止を提案します。常に看護師や他の医療スタッフと情報を共有し、今、薬を通して何ができるかを考えながらお話を伺っています。「こんな事話して良いんだが？」と思われるような事でも、私達には大事な情報です。どんどん話をしてください。

不安なことや気になること、お気軽に話してください



○おわりに

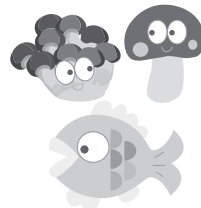
薬剤部は、薬剤師7名、助手3名の10名で構成され、「心温かい信頼の医療」を理念に、薬のプロとして、安心して患者さんが治療に参加していただけるよう心掛けています。また、研修会への参加や、薬剤部内での定期的な勉強会を通じ、最新の知識、情報の取得に努めています。

繰り返しになりますが、不安に思われた事、疑問に感じた事、分からない点がありましたら、遠慮なくお問い合わせください。

ドック Communication

【このコーナーは人間ドック病棟スタッフによる季節の話題を集めるコラムです。】

今年もまもなく花粉の季節がやって来ますね (>_<) アレルギー体質であるか
 そうでないかに関わらず、誰でもなる可能性があるのが花粉症の怖いところです……。
 今回は花粉症の症状を予防・緩和するために**良い成分や食べ物**について、
 また、花粉症の症状が出た時に**控えた方がよい食べ物**について、ご紹介します！



花粉症に効く食べ物

☆加工品では… ・納豆・ヨーグルト

☆魚介類では… ・魚介類(青魚)

☆野菜・果物では… ・しょうが・フキ・しそ・玄米・きのこ類・バナナ・プルーン・イチジク

☆飲み物では… ・ルイボスティー・ローズヒップ・黒酢・甜茶・べにふうき(緑茶)・凍頂烏龍茶・赤ワイン

これらの食品に共通するのはポリフェノール!! ポリフェノールには強い抗酸化作用があります! ポリフェノールの主な効用としては、老化やさまざまな健康を害する原因といわれている活性酸素を除去する働きがあります。それが花粉症にも効くんですね (^o^)/

花粉症の時に注意したい食べ物

☆過剰な高カロリー食

花粉症は現代病と言われる要因の一つに高タンパク・高カロリーな食があります! このような生活を続けていると、花粉症になりやすいと言われています。花粉症の症状が出たら、脂肪の多い肉類は避けて、赤身肉やささみ、また魚などを適量食べましょう。青魚などに多く含まれている不飽和脂肪酸のEPAやDHAは、アレルギー症状を抑える働きがあることも知られています。

☆甘いもの ケーキやアイスクリームなどの甘い食べ物は食べ過ぎると、炎症を起こしやすくなり、体も冷え、免疫力の低下にもつながります。

☆アルコール・香辛料 唐辛子などの辛みの強い香辛料をたっぷり使った食品やアルコールなどは粘膜の毛細血管を刺激して、鼻水がひどくなることもあります。

☆タバコ タバコの煙に含まれる有害物質も鼻の粘膜を刺激し、体内の活性酸素を増やし、花粉症の症状を悪化させてしまう原因になります。
 自分だけではなく、周りにいる人のためにもぜひタバコは控えましょうね。

病院 NOW!

～ 病院のいちばん HOT な情報をお届けします～

「スチューデント・ドクター」

平成27年1月19日から山形大学医学部の学生が「スチューデント・ドクター」として、病院内の各自の希望する診療科において4週間の研修を行っております。

研修中の福田裕也さん(山形大学医学部5年)は、「医師としての判断力がまだ備わっていないと実感したが、自分の長所である明るさとハキハキした態度を活かし、患者さんやスタッフから信頼される医師になりたい」と充実した様子で研修生活を振り返っています。

平成27年7月30日までの期間で、合計13名のスチューデント・ドクターを受け入れる予定です。実習については、主治医・指導医の指導のもと実施されますが、お気づきの点などがある場合は、庶務課までご連絡をお願いします。

スチューデント・ドクター…山形大学医学部では一定の水準に達した医師免許取得前の4年生を「スチューデント・ドクター」として認証し、4年次には山形大学医学部附属病院、5・6年次には協定先の病院で臨床実習を実施しています。

クリニック探訪(23) 花楸やすらぎクリニック

この連載では、病診連携でお世話になっている施設が、どんな医療を展開しておられるのか、お話を伺っています。



プロフィール さん じょう あつ し
☆院長 三條篤史 先生

【疼痛緩和内科・麻酔科・内科】

☆いつ開業 平成26年5月1日

☆スタッフ 三條院長、
看護師1名、
事務1名

☆診療時間

	月	火	水	木	金	土	日・ 祝祭日
8:30~12:30	○	○	○	×	○	○	×
14:00~18:00	○	○	○	×	○	×	×

※診療時間内でも、往診中の場合があります。

☆休診日 木曜日・土曜日午後・日曜日・
祝祭日

〒990-0067

山形市花楸1丁目3番1号

023-665-1213

ホームページ <http://www.h-yasuragi-clinic.com/>



『当院では痛みをやわらげ、お家でやすらげる医療の実現を目指します。』

Q：先生が開業したきっかけは何ですか？

A： 山形大学の研修医時代から開業前までの勤務医人生において、病を得た患者さんの苦痛にいかに寄り添えるかを診療現場で悩んできました。そこで、専門領域である「疼痛緩和内科」を掲げるクリニックを開くことで、外来患者さんのみならず通院出来ない市中在宅領域での様々な苦痛に悩む患者さんのお力になれるのではないか？と思い立ったのが開業のきっかけでした。

Q：日々のクリニックの様子を教えてください。

A： 当院の外来には急性痛よりも慢性痛の患者さんが多くいらっしゃいますね。慢性痛の原因は、関節の変性疾患や外傷性瘢痕から生じる侵害受容性疼痛、末梢神経や脊髄の伝達領域が阻害されて生じる神経因性疼痛、そしてうつ状態や不安神経症等がベースにある心因性疼痛など多岐に渡ります。患者さんの訴えを傾聴し、症状に真摯に向き合っ的確な診断と満足度の高い治療を御提供できる様にスタッフ一同で取り組んでいます。具体的な治療内容は疼痛緩和関連の処方のみならず、超音波機器を用いてのブロック治療やキセノン光を用いての理学療法を行っております。

Q：東北中央病院に対する要望等がありますか？

A： お陰様で昨年新たに山形大学大学院の「緩和・在宅医療コース」を修める事が叶いました。当院では往診先で入力可能なクラウド型電子カルテと往診車内に備えたプリンターを連動させ、通院が困難且つ状態の厳しい在宅患者さんの病状に即応する処方箋発行を往診先で行えるシステムを採用しています。独居を含めた在宅患者さんやその御家族からは「今までより手間が掛からない」とのお声をいただいております。

病状が進んでいても在宅移行を望まれる患者さんがおられましたら、がん非がんに関わらず是非ご紹介下さい。



診察室内には、山形大学大学院の「緩和・在宅医療コース」修了証書が飾られています。



写真左側にあるのがクリニックで大活躍中の往診車です。

数字でみる東北中央病院

このコーナーでは、「数字」を通して東北中央病院を紹介しています。

1063812

(平成27年2月16日現在)

こちらの数字はホームページの閲覧件数です。当院のホームページが公開されたのは平成12年8月です。平均すると、今まで一日当たり

約200件の閲覧があったこととなります。当院のホームページには、診療に関するその他、院内活動の報告などが掲載されております。また、今ご覧いただいている、広報誌のバックナンバーもご覧いただけます（平成16年7月号より）。当院のホームページが皆様のお役にたてましたら幸いです。

ホームページアドレス：<http://www.tohoku-ctr-hsp.com/>

Photo Sketch

東北中央病院 / 歳時アルバム

季節の装飾でおもてなし

病院内の様々な場所に、季節にあわせて“書”や“イラスト”を飾っているのをご存じですか？それぞれスタッフが制作していますので、部署毎のオリジナル作品で病院を彩っています。力作揃いですので、是非探してみてください。



病院NOW!

～病院のいちばんHOTな情報をお届けします～

第1回フォトコンテスト 優秀作品が決定

平成26年6月から11月にかけて募集した第1回フォトコンテストの優秀作品が決定しました。

今回初めて開催したフォトコンテストには、職員・一般の方あわせて40作品の応募があり、病院内で展示ギャラリーを設けて、患者さんや職員による投票を行う一大イベントとなりました。

次回フォトコンテストは、平成27年4月30日をメ切としています。たくさんのご応募をお待ちしております。

フォトコンテストに関するお問い合わせ窓口
庶務課庶務係



グランプリ 高橋朋矢さん(仙台市)の写真



準グランプリ 太田正三さん(山形市)の写真

編集 後記

年が明けて初めての広報誌を無事に発行することができました。

今年の干支は“未”です。羊は群れをなすことから、「家族の安泰」を表すとされ、いつまでも「平和」に暮らすことを意味しているそうです。

皆さんも家族仲良く、平和に過ごされますようお願いいたします。

公立学校共済組合 東北中央病院

〒990-8510 山形市和合町 3-2-5
TEL 023-623-5111 FAX 023-622-1494
www.tohoku-ctr-hsp.com
E-mail: jimu@tohoku-ctr-hsp.com

■発行責任者/田中靖久 ■編集/広報委員会

東北中央病院
ホームページへ
GO!

ご利用の携帯端末によっては、アクセスできない場合があります。

