



発行 自治医科大学さいたま医療センター
医事課
住所 〒330-8503
さいたま市大宮区天沼町1-847
電話 048-647-2111
FAX 048-648-5180
URL <http://www.jichi.ac.jp/center>

センターだより第20号案内

- 健康講座（花粉症 Q & A：副センター長、耳鼻咽喉科教授 飯野ゆき子）
- デビットカードの導入について
- 正面玄関の工事について
- 泌尿器科外来の移動について
- 看護師のナースキャップ廃止について
- 公開講座のお知らせ

健康講座



「花粉症の Q and A」

副センター長

耳鼻咽喉科教授 飯野 ゆき子

通勤電車の中…マスクをしている人が多い、あっちでクシャン、こっちでぐしゅぐしゅ、眼をしばしばしている人も多い。毎年2～4月にいつも見られる光景です。2008年に全国の耳鼻咽喉科医師に対して行われたアンケート調査では、医師本人と家族におけるアレルギー性鼻炎全体の有病率は39.4%、その中でスギ花粉症は26.5%でした。これは10年前の調査より10%も増加しています。なんと4人に1人はスギ花粉症なのです。そう、いまやスギ花粉症は国民病と言ってよいでしょう。もちろん花粉症は命に関わる病気ではありませんが、日常生活に著しい影響を与えます。以下、この花粉症に関するミニ知識です。

Q：どんな草花や木の花粉が花粉症を引き起こすのですか？

A：花粉症には花粉の条件があるのです。まず、空中に大量の花粉を飛ばすことができるもの、そしてその花粉が水溶性（水にとける）であること、そして原則的には風媒花です。このような条件を満たすのは、春はスギやヒノキなどの樹木の花粉、夏はイネ科などの草の花粉、秋はブタクサなどの雑草の花粉です。リンゴは虫媒花ですが、人工授粉を行うリンゴ農家の方々はいつも花粉にさらされているためリンゴ花粉症が起こります。

Q：どうしてスギ花粉症が増えてきたのですか？

A：スギの花粉飛散数が増えたことが一番の原因です。植林によるスギが成熟し、花粉を大量にとばすようになってきたのです。地球温暖化の影響も無視できません。高地のスギも花粉をとばすようになってきたのです。また大気汚染の増大、食生活の変化、抗菌薬の使用など人間がアレルギー性疾患になりやすい体質に変わってきているのも一つの原因と言われています。

Q：スギ花粉症が起こる仕組みは何ですか？

A：いったんスギ花粉による感作（アレルギーがおこること）が成立すると、身体のなかにはIgEというスギ花粉とよく反応する物質（スギ特異的IgE抗体）が作られます。これが鼻の粘膜内にある肥満細胞の表面にくっついていて、“早く来い来い花粉さん”と花粉の到来を待ちかまえています。さあ、花粉が鼻の粘膜にくっつきました。スギ花粉は水溶性ですから、じわっと溶けます。そしてスギ花粉の成分が鼻の粘膜の中に入って肥満細胞の表面にあるIgEにくっつきます。これが引き金となり肥満細胞は細胞内にたくわえているさまざまな化学物質を放出します。これらの化学物質がいろいろな花粉症の症状を引き起こすのです。

Q：くしゃみはどうして起こるのですか？

A：肥満細胞から放出されたヒスタミンが鼻粘膜上皮、上皮下の知覚神経を刺激することで様々な運動神経が働き呼吸反射でくしゃみが起こります。

Q：鼻水はどうして起こるのですか？

A：ヒスタミンが知覚神経を刺激し、その刺激が分泌中枢にとどき、その結果鼻粘膜の鼻線から鼻汁を出すように命令が出ます。またヒスタミンが直接鼻血管に働き、血液のさらさら成分が血管からでてくることでも起こります。

Q：鼻詰まりはどうして起こるのですか？

A：鼻詰まりには2段階の起こり方があります。一つは即時相といってすぐ起こる反応です。肥満細胞が放出する種々の化学物質は直接鼻にある血管に働き、むくみや炎症を引き起こします。もう一つの段階は遅発相とよばれ、3～6時間後に起こる反応です。炎症をもたらすいろいろな細胞からたくさんの化学物質が産生、放出され、その結果同様に鼻の血管や粘膜に働き炎症やむくみを作ります。スギ花粉症ではこのような反応が繰り返し起こるため重症例では常に鼻詰まりが起こってしまうのです。

Q：花粉症で日常生活上注意することは何ですか？

A：花粉情報に注意する、飛散の多い時の外出をひかえる、飛散の多い時は窓・戸を閉めておく、飛散の多い時は外出時にマスク・眼鏡を使う、表面がけばけばした毛織物などのコートの使用をさける、帰宅時衣服や髪をよく払い入室する、洗顔・うがいをし鼻をかむ、掃除を励行する、などです。

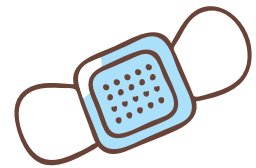
Q：薬は効くのですか？

A：抗アレルギー薬（抗ヒスタミン薬）の内服、副腎ステロイドの点鼻が非常に効果的です。その他鼻詰まりに効果的な内服薬も有ります。花粉症の重症度によっていろいろ使い分けがあります。是非耳鼻咽喉科医にご相談ください。

Q：手術療法もあるのですか？

A：通常は薬剤で治療しますが、薬剤で効果がでない重症例に対しては手術療法も考慮します。手術には鼻の粘膜を焼くレーザー治療、くしゃみや鼻水の神経を切る手術、また鼻の粘膜を切り取る手術などがあります。耳鼻咽喉科の先生の診断を仰ぎ、手術の適応についてご相談ください。

つらいすぎ花粉症の季節でも日常生活に注意し、適切な治療を受ける事により、かなり楽に過ごすことができます!!

**デビットカードの導入について**

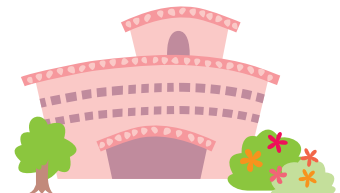
当センターでは、患者の皆様へのサービスの一環として入院及び外来医療費のお支払い方法について21年1月16日（金）からクレジットカードのお取り扱いを導入したところですが、4月6日からは、銀行カード（デビットカード）によるお支払いも可能となりましたので、ご利用ください。

詳しくは、職員にお尋ねください。

正面玄関の工事について

正面玄関付近の床タイルが長年の風雨等により一部浮き上がり或いは剥がれ、危険な状態になっているため、張り替え（点字ブロック含む）工事を実施しています。工事期間は、平成21年2月28日（土）から平成21年4月末までを予定しています。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

**泌尿器科外来の移動について**

「泌尿器科」外来については、本館1階の改修工事のため南館6階で診療を行っておりましたが、工事が完了しましたので平成21年3月9日（月）から従前の場所（外来受付2）へ移動しました。

ご協力ありがとうございました。

看護師のナースキャップ廃止について

ナースキャップについては、ここ数年で多くの病院が廃止しております。その中で、当センターでは患者さんから看護師の存在が分かりやすいようにという理由でナースキャップを存続してきました。しかし、ナースキャップが点滴のチューブやカーテンに引っかかり、点滴台が倒れる、ナースキャップを手で押さえることにより細菌が付着するといったような危険を回避する必要が出てきました。そこで、当センターでも平成21年2月1日から廃止させていただきます。

ナースキャップ廃止に際し、清潔感のある髪型の保持や患者さんのより身近な存在になれるように努力をいたします。どうぞご理解のほどお願いいたします。



公開講座のお知らせ

当センターでは、地域の皆様を対象に年2回公開講座を開催しています。

平成21年度の1回目は、メインテーマを“メタボリック症候群の予防と対策”と題しまして、下記のとおり開催することになりましたのでご案内いたします。

講座名	第1回公開講座
開催日時	平成21年6月28日(日) 13:15~16:20
開催場所	自治医科大学附属さいたま医療センター講堂
講師およびテーマ	「高脂血症はなぜこわいのか」 内分泌代謝科 河野 幹彦教授 「気軽にできるエクササイズ」 リハビリテーション部 門手 和義理学療法士 「メタボリックシンドロームはなぜこわいのか」 川上 正舒センター長
定員	200名
受講料	500円
申し込み方法	往復はがきによる事前申し込みが必要です。 往信はがきの裏に、①講座名、受講希望者の②郵便番号③住所④氏名⑤電話番号⑥講師への質問事項を、返信はがきの表に郵便番号・住所・氏名を記入し、6月5日(金)(必着)までに、〒330-8503さいたま市大宮区天沼町1-847自治医科大学附属さいたま医療センター総務課総務企画係へ(応募多数の場合は抽選。結果は返信用はがきにて全員に通知します。) ※複数人でお申し込みの際には、受講希望者の全員のお名前を記入し、住所、連絡先は代表者の方のみご記入ください。
お問合せ先	自治医科大学附属さいたま医療センター総務課総務企画係 Tel: 048-647-2111 (内線2339・2101) さいたま市教育委員会生涯学習振興課 Tel: 048-829-1704
交通のご案内	大宮駅東口より国際興業バス④のりば「自治医大医療センター行き」終点「自治医大医療センター」下車 所要時間約10分 大宮駅東口④のりば発時刻表…12:00、12:30、13:00