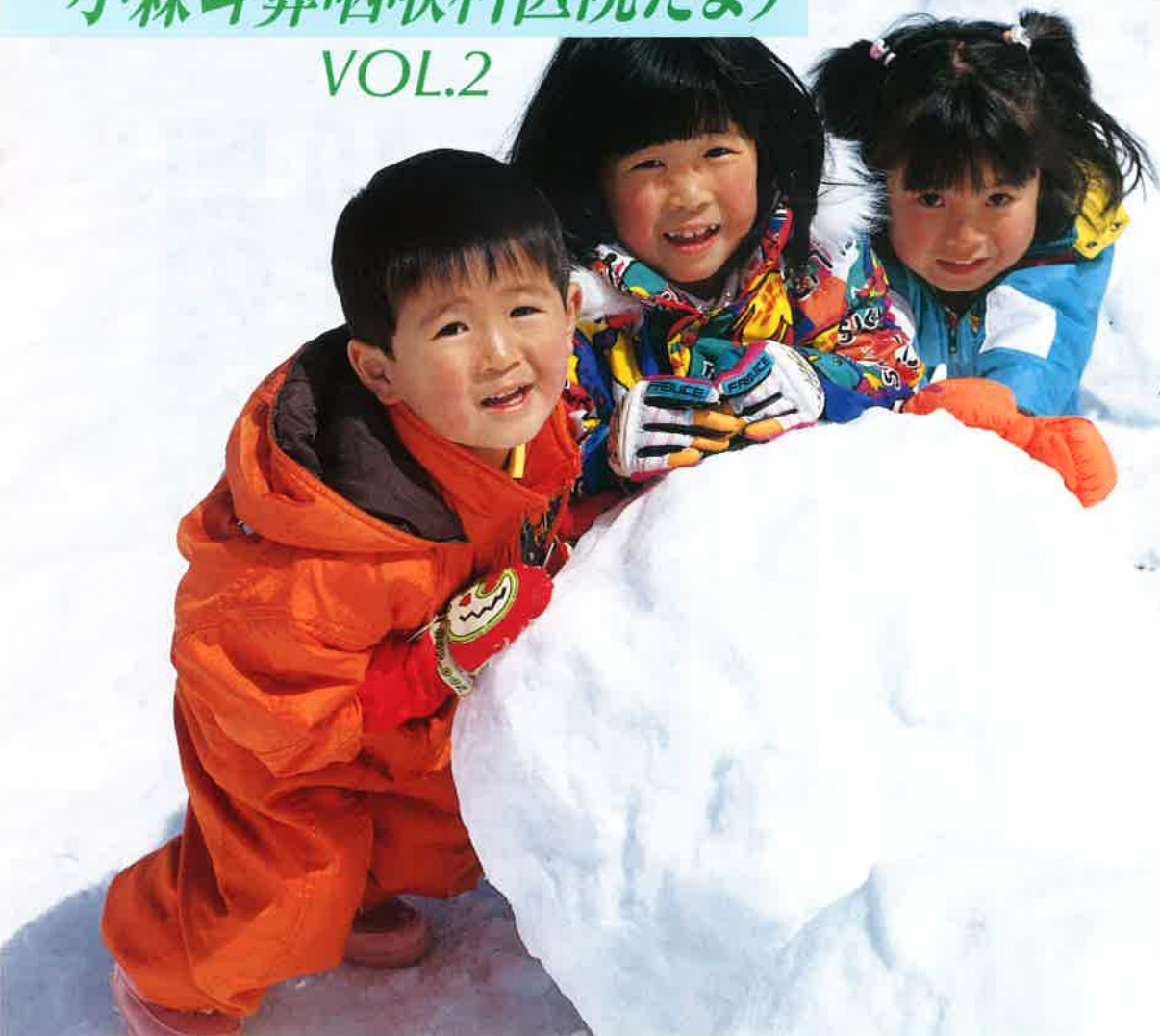


# 小森耳鼻咽喉科医院だより

## VOL.2



### ご挨拶

小森 貴



新年明けましておめでとうございます。今年が皆様方にとって、健康面はもちろんのこと、他の面でも良い年になりますようお祈りいたします。

冬は、カゼをはじめと

して、脳卒中の発作や心臓病の発作が増える季節といわれており、十分な注意が必要です。

しかし寒い、寒いとばかり言って家の中に閉じ込め、休みの日などには、おやつ片手にテレビばかり見ていてはかえって成人病の種を蒔いているようなものです。今は冬に適したスポーツもたくさんあり、そうしたスポーツを楽しむのも冬を乗り切る積極対策です。冬のお薦めのスポーツを健康面から解説します。

● スキー・スケートはさほど強い運動ではなく、長く続けられるので全身の酸素摂取量が高まり、必然的に呼吸・循環系が鍛えられます。

● 水泳は最近では温水プールも各地にできているので、水泳は冬のスポーツでもあります。水泳の効果は言うまでもなく、全身の筋肉運動、心臓、血管の働きを高める健康には最適なスポーツです。

● バドミントン室内でできることから冬のスポーツとして適しています。意外に激しい運動量のスポーツ。ですから日頃からスポーツをする人の冬用のスポーツとして薦められます。

# 最新耳鼻科トピックス

## 花粉症

鼻アレルギー（特にスギ花粉症）の患者さんにはお気の毒なことです。今年のスギ花粉の飛散量は多くなりそうです。昨年の夏の猛暑で、スギの花粉の分化が早まり、このためにスギ花粉の大量の飛散が予測されているわけです。これと逆の現象だったのが、昨年の春の花粉症で、一昨年の冷夏のためスギ花粉の分化が著しく遅れ、例年の10分の1程度の量しか飛散しなかったそうです。スギ花粉症の患者さんにとってはだいぶ楽な春を送れたということですね。

一転して、今年は昨年楽だったの、より以上に辛い春になるかもわかりませんが、予防対策など十分に考えていただく必要があります。

スギ花粉症の花粉飛散時の予防対策について簡単に紹介しておきます。鼻や目の接触花粉量を減少させたり、防ぐことが予防の主眼になります。

このためには花粉の飛散の開始日と終了日、花粉飛散量の把握が大事です。花粉飛散の予報はテレビや新聞に載っていますので、これらを参考にしてください。花粉飛散量が多いと予想された場合には、できるだけ野外の運動やピクニックなどは最悪です。

しかたなく外出する場合には、マスク、眼鏡を着用する。もし恥ずかしいとか考えなければ、マスクは工業用、眼鏡は水泳用が最適です。またガーゼのマスクの場合、鼻に当たる部分のガーゼを水でぬらしておく、花粉の吸入を効果的に阻止できることが、研究の結果わかっています。帰宅したら、うがい、洗顔、鼻をかむ、などにより、付着した花粉を除くことが大事です。

外出前の抗ヒスタミン薬の服用も一つの方法です。最近の抗ヒスタミン薬は遅効性で、持続時間が長く、眠気、倦怠感などの副作用を減らすように作られていますので、飲んだからといって、仕事の能率が悪くなるということは少なくなっています。しかしこうした薬に関しては、医師とよく相談した上で用いることが大切です。

### 日本の花粉症を起こしやすい植物

#### 早春～春

- 1 スギ科：スギ
- 2 ヒノキ科：ヒノキ、サワラ
- 3 カバノキ科：ハンノキ、シラカンバ
- 4 ブナ科：コナラ、クヌギ、カシ
- 5 キョウチクトウ科：キョウチクトウ

#### 初夏～夏

- 1 イネ科：スズメノテッポウ、カモガヤ、オオアワガエリ、ナガハグサ、ホソムギ
- 2 ガマ科：ヒメガマ、クガマ

#### 夏～晩秋

- 1 キク科：ブタクサ、クワモドキ、ヨモギ、セイタカアワダチソウ
- 2 イネ科：イネ
- 3 クワ科：カナムグラ

太字はとくに多い花粉症の原因植物。樹木ではスギ、草ではイネ科、雑草ではキク科の植物が多い。



### スタッフ紹介

中出 明美 (主任)



就職当時1歳だった次男も今年小学生。兄と一緒に学校そして学童保育へ通うのを楽しみにしています。忙しい毎日ですが、当院で沢山の方々とお会いし、皆様から学ぶことが多くあります。よろしくご願ひ致します。

山田 香



当院に就職して2年近くになります。あっというまに過ぎてしまったような気がします。未熟ですので皆様にはご迷惑をおかけしますが、これからも頑張っていきたいと思ひます。皆様よろしくご願ひします。

- 診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術および入院設備有り
- 診療時間 月曜～金曜 / AM 8:30～12:00 PM 1:30～5:30  
土 曜 / AM 8:30～12:00 PM 1:30～3:00  
日・祝祭日休診

金沢市橋場町3番9号 TEL.0762 (21) 5027

## 小森耳鼻咽喉科医院

