

小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.22



表紙写真 ウィーン シュヴァルツェンベルク広場にて

ご挨拶

院長 小森 貴



だいぶ過ごしやすい気候になってきましたが、皆様方はいかがお過ごしでしょうか。最近、生活習慣病という言葉がよく取り上げられて、皆さんの関心も高まっていると思われまふ。生活習慣の中でも最も健康と関わりがあるのが食生活です。昨年厚生省では、約5000世帯、約1万5000人を対象に、どんな食生活をしているかの調査をしました。興味深いところをこの欄を借りて紹介します。

一つの特徴は、よくいわれてきたことですが、若い世代で朝食を食べない人たちが増えているということです。20代男性では20年前に比べて、約20%から約33%に増えています。朝食を取らない人と取る人を比べると、夕食の時間の規則性にも大きな差があります。

朝食を取らない人の約60%が「夕食時間が不規則」と答え、朝食を取る人では夕食不規則は約25%に過ぎません。朝食を取らない人では一日の食生活が乱れてしまいやすいことが分かります。

夕食の内容については、20代、30代の男性で、「揚げ物が多い」が35〜40%、「野菜を食べない」が25〜35%、「塩分の多い食品や料理を食べる」が34〜40%と、他の年代に比べて生活習慣病になりやすい食生活をしていることが分かります。

若いうちは、健康に自信があつても上記のような生活が将来の不健康の原因を作っているわけです。若いうちから将来のことを考えた食生活をしていただきたいものです。

最新耳鼻咽喉科トピックス

鼻アレルギー

アレルギー性鼻炎の症状は、くしゃみ発作、多量の鼻水、鼻づまり、などです。ひどい場合には頭痛を伴うこともあります。そして鼻アレルギーには季節性のもものと通年性のもものがあります。季節性の場合には、花粉などが原因になっていることが多く、春先のスギ花粉症が最もよく知られています。この他にも秋におこるブタクサ、ヨモギなどによる花粉症もあります。

花粉症の治療についての最近の話題としては、花粉が飛散する2週間ほど前から抗アレルギー剤を予防的に内服していると、本格的な花粉の飛散時に鼻アレルギーやその他のアレルギー症状がかなり軽減されるという報告がなされています。かなり重症の花柳症患者では、最近は多くの人がこの予防的内服を行うようになりました。

これに対して通年性の鼻アレルギーは、1年中、先に示した鼻炎の症状が出ますので、やっかいなことはやっかいです。

最近の研究では、住居内のチリダニ（ヒョウダニという種類）に対しては、通年性の鼻アレルギー患者ではほとんど100%近くが抗体をもっているということがわかっています。つまりチリダニは密接にアレルギー鼻炎発症にかかわっていると言えるのです。

通年性の鼻アレルギーで悩んでいる

方は、家の中のダニ駆除が最も確かな予防法だということができるのですが、それがなかなか難しいのです。別表に示すような掃除メニューを徹底すれば、ダニ対策はかなり確実になるようになります。

例えば殺ダニ剤などによって、単純にダニを殺しても、ダニの死骸が新たな抗原になってしまいますので、面倒でも表のような掃除メニューを実行することが大切です。

・ダニアレルゲン駆除のための掃除メニュー

1. まめに部屋の風通しをする
2. 寝室は毎日、カーペットの部屋は3日に1回はていねいに掃除をする
3. 晴れた日は布団干しをする
4. 寝具類は1週間に1回は掃除機掛けをする
5. 毛布は洗濯、天日干し、掃除機の3段構えで掃除
6. シーツ、フトンカバーは少なくとも1週間に1回は洗濯する
7. ダニ駆除には梅雨明けに大掃除が効果的

〈スタッフ紹介〉

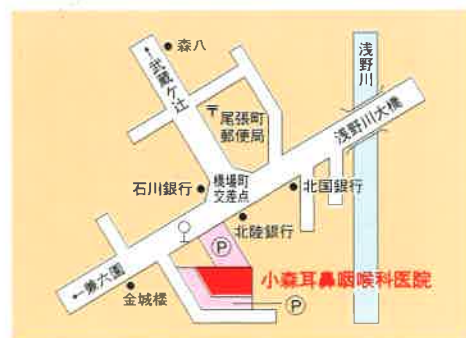


嶋田 直子

だんだんと暖かい日も増し、心も晴れやかな気分になります。

天気の良い日には、海や山へドライブに行ったり、川原や芝生の上でポーっとしているのもいいかもしれませんね。

花粉症の方は、予防対策を心がけて、アウトドアを楽しみましょう。



●診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術および入院施設有り

●診療時間 月 曜/AM8:30~12:00 PM1:30~5:00
火曜~金曜/AM8:30~12:00 PM1:30~5:30
土 曜/AM8:30~12:00 PM1:30~3:00
日・祝祭日・木曜日午後休診

金沢市橋場町3番9号 TEL.076 (221) 5027

小森耳鼻咽喉科医院