



院長  
真崎 雅和

Dr.米谷&真崎のリレー講座

# 患話休題

かんわきゅうだい

20

## 花粉症対策

花粉症の季節になりました。今年の飛散量は例年よりかなり少なめで、5月上旬まで飛散が続き、ピークは4月上旬ごろと予想されています。花粉症の予防のためには、外出後のうがい、外出時にはマスクや眼鏡を着用して鼻や目から花粉が入らないようにすることが大事です。最近では、テレビやインターネットを通じて花粉の飛散情報を簡単に知ることができるようになりましたので、これらの情報を有効に活用してください。次に薬による治療ですが、発症前かまだ症状が軽いうちにきちんと治療を始めることが重症化させないコツです。

これら以外に自宅でできる花粉症対策として「鼻うがい液」「プロバイオティクス」などが市販されています。鼻うがいは鼻の中に入った花粉や鼻炎症状を引き起こす物質を洗い流す効果があるため有効であると考えられています。鼻の中が刺激に過敏になっている場合もあり、鼻うがいがいよってかえって鼻炎症状が誘発されてしまうこともあるので注意が必要です。プロバイオティクスはヨーグルトなどに含まれる乳酸菌が代表的ですが、アレルギー反応を抑制する効果があると期待されています。このほか、魚類に含まれるEPAやDHA、豆類に含まれるイソフラボンにも同様の効果が期待されていますが、これらの食品によるアレルギーの予防には否定的な報告もあり、まだまだ研

究の余地があるようです。したがって、あくまでも花粉症対策の補助的な方法と考えて、これらの食品を過剰に取ることはせず、バランスの良い食生活を心掛けるほうが良いでしょう。

今年は昨年の大震災による原発事故の影響も気になるところだと思えます。林野庁の調査結果によると、秋田県では2カ所(秋田市太平八田、湯沢市秋の宮)でスギ雄花の調査が行われましたが、どちらも放射性セシウムは検出基準値以下でした。今回の調査では、仮に、最も数値が高かった地点の花粉を吸入したとしても、被ばく量は1時間当たり0.000192マイクログリシーベルト(参考値…H23年12月20日時点、東京都新宿区 1時間当たり0.053マイクログリシーベルト)と試算されています。秋田県の通常の空間放射線量は1時間当たり0.022〜0.086マイクログリシーベルトであり、「健康への影響はほとんどない」とされていますが、なにしる前例のない状況ですので、今後も正しい情報を見極めて冷静に対処していきたいものです。



急患随時受付

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	休診
午後 3:00~6:30	○	○	○	休診	○	△ 3:00~4:00	休診

診察時間が近づいたことをお知らせする

約30分前  
メールサービスを

ご利用ください。ご希望の方はメールアドレスを!!

# 真崎耳鼻咽喉科医院

TEL.018-845-0234 FAX.018-847-1321 秋田市土崎港中央6-8-3