

健康生活 あんないけビ

花粉症対策と 治療法

今年も花粉症の季節がやってきました。今年是全国的にスギ・ヒノキ花粉の飛散開始時期が例年並みか例年よりやや早く、飛散量は東北地方や関東北部、東海地方では昨年の2倍前後になると予想されています。

花粉症（季節性アレルギー性鼻炎）は、鼻から吸い込んだ花粉（原因物質）によって引き起こされ、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、涙目、目のかゆみ・充血などの症状を発生します。

日々の生活の中でできる花粉症対策は、①外出の際は花粉が付着しやすい素材の服を避け、マスクやメガネ、帽子を着用する（マスクは水で湿らせたガーゼを中に挟むとよ



東北の飛散は昨年の2倍？ 外出時にはマスク、メガネを

り効果的）②家に入る前には衣類や髪に付着した花粉をたたいて落とす③洗濯物は花粉を払い落して取り込む④花粉が多く飛ぶ予報が出ている日は、ドアや窓を閉めて花粉の侵入を防ぐ⑤こまめに室内を掃除する⑥睡眠を十分にとり、ストレスをためない⑦喫煙、飲酒などは控えるーなどです。

また、空気中のスギ花粉は湿気を含むと重くなって落ちるため、加湿器で室内の湿度を上げると、浮遊を防げます。

花粉症の治療には「薬物療法」「減感作療法」「手術療法」などがあり、花粉が飛び始める前から始めるのが有効とされています。

薬物療法では、症状が重い場合に医師の判断で一時的に第2世代抗ヒスタミン薬と経口ステロイド薬の服用やステロイド点鼻薬の使用などを行います。

減感作療法は、花粉症の原因物質を少しずつ増やしながら注射し、アレルギー反応を弱めていく療法です。

手術療法は、レーザーで鼻の粘膜の一部を焼いてアレルギー反応が起らないように

する療法で、2〜3年続ける必要があります。

このほかスギ花粉症の新しい治療として最近注目されている「舌下免疫療法」があります。スギ花粉のエキスを口内に計画的に投与し、体内に取り込むことで体質改善を行う療法です。治療には3〜5年かかりますが、条件を守れば処方された薬を自宅で服用できる利点もあります。

花粉症対策をしっかり考えて、楽しい春にしましょう。

最近 よく聞く言葉

日本の歯科治療で奥歯に詰め物や被せ物をする場合「金銀パラジウム合金」を使った歯の治療が一般的です。金銀パラジウム合金を使った銀歯の治療は、安全性や耐久性に優れた非常に優秀な方法で長年にわたって行われています。その一方、歯科医療の発展と共に治療に使われる素材にはセラミックスをはじめ様々な物が開発されてきました。

（1面からつづき）

性）の腹腔鏡下単径ヘルニア修復手術に立ち会いました。医師と同じ服装で帽子や手袋などを着用した生徒たちは、緊張した表情で手術室に入り、医師や看護師が連携して手術を行っていく様子を間近で見ました。午後からはカンファレンスルームで腹腔鏡シミュレーター装置の模擬体験、豚の皮膚を使つての切開・縫合実習などを行いました。

一方、診療科コースは2班に分かれて学習。午前中は、がん陽子線治療センターやBNCIT研究センターの施設見学や治療計画作成の模擬体験などを実施。午後はクリニッ

こうした新素材を使った歯の治療は、審美性という意味では、銀歯よりも優れています。また現代医学では、特定の金属に身体が異常な免疫反応を示して、口の粘膜だけでなく手足や身体の皮膚に炎症を起

メタルフリー治療

こす「金属アレルギー」がクローズアップされています。長期間身に付けていた金属の成分が体内に取り込まれ、発症するとされている病気です。金属パラジウムと金属アレルギーの関係は、完全に解明されたわけではありませんが、

クで消化器内科の内視鏡治療、循環器内科の心臓カテーテル検査を見学したり、生徒が交代で受診者となりエコー検査を体験したりしました。

昼食会を兼ねたセミナーでは3人の研修医も加わり、医師を志した動機などを語りました。ワークシヨップは夕方にも開かれ、外科の中山祐次郎医師と河村英恭医師が医師になるための方策や医師の仕事について講話、高校生の質問に答えました。生徒たちは「目標が明確になった」「チーム医療の大切さが分かった」「命を助ける医師の仕事は素晴らしい」などと感想を述べ、有意義なセミナーとなりました。

審美性の問題も含めてお口の中からできるだけ金属を取り除いて、セラミックスや新素材に変えていく治療が始まっています。それが「メタルフリー治療」です。

メタルフリー治療は、新たに歯を治療するだけでなく現在、金属の詰め物や被せ物、ブリッジ、入れ歯を使用してある場合でも可能です。ただし健康保険が適用されません。アンチエイジングという視点を加味し、更に歯は毎日長時間ハードに使用するものという点も考えて歯科医師と相談して決めたいものです。