

健康生活情報ナビ

花粉症皮膚炎

うです。加えてこれからは、紫外線の量も多くなる時期です。このため肌はさらにダメージを受けやすくなります。このような時期は、外出時、在宅時も工夫して肌を守りましょう。

【外出時の注意】

春は花粉症のシーズンですが、花粉症が引き起こす症状は鼻や目のトラブルだけとは限りません。あまり知られていませんが、「花粉症皮膚炎」と言って、肌にトラブルが起る場合もあります。肌には赤みが生じ

られる肌、花粉にさらされる肌の面積を減らすことが大切です。眼鏡やマスクをして出かけ、髪に花粉がつかないように帽子を被るのもよいでしょう。帰宅したら洗顔をして花粉を落としましょう。

【在宅時の注意】

顔などにかゆみ、赤み 外出時は眼鏡、マスク活用を

る、粉を吹く、かゆみが出る、といった症状です。刺激を受けやすい目の周囲や頬を中心とした皮膚に、かゆみ、赤み、灼熱（しゃくねつ）感などが生じる場合が多いようです。

こうした症状は、目や鼻と同様、肌花粉にさらされることによって引き起こされます。放置したり、かさ壊したりしてしまつと、深刻な肌トラブルを招くこともありますので、肌を保護することが大切です。花粉の飛散はまだ続きそ

朝晩の洗顔後にスキンケアを行い、保湿クリームなどで肌を潤しましょう。普段の化粧品がしみたりする場合、低刺激の化粧水や乳液に変えましょう。

前途のようなケアをしても症状が治まらない方は、皮膚科を受診することをお勧めします。また、元からアトピー性皮膚炎などの疾患をお持ちの方は、自己判断でケアをせず、かかりつけ医の指導のもとで、ケアを行ってください。

（1面からつづき）

▼女性の頻尿と失禁

女性よりも尿道が短いので男性よりも圧倒的におしっこをもらしやすいためです。また、女性の場合は膀胱の後ろに子宮があるので、それに押されておしっこが漏れたり、出にくくなつたりします。膀胱の下には尿が漏れないようにする骨盤底筋があります。子どもを産むとそれが壊れたり、弱まつたりして尿漏れが起きやすくなります。

「突然我慢できないほどの強い尿意を感じる」「日中、トイレが近い」「トイレに間に合わず尿が漏れる」といった経験はないでしょうか。こうした症状は過活動膀胱

の症状と言います。

尿は膀胱の収縮によって溜まつたり排泄されたりしますが、年を取ると膀胱が固くなって伸びないため尿が漏れてしまうのです。過活動膀胱というのは膀胱の緊張です。治療は薬物療法が中心です。最近では非常によく効く薬が出ています。あとは生活指導などの行動療法で手術はありません。

お腹に力が入ると尿が漏れるのは腹圧性尿失禁です。咳、くしゃみをした時、大笑いしたり重いものを持ち上げたりした時に尿が漏れる症状です。原因は骨盤臓器脱で、骨盤底筋が弱まることで子宮や膣が下に落ちて膀胱を圧迫するのです。

▼泌尿器がん

泌尿器のがんには前立腺がんの他に腎がん、膀胱がん、尿管がん、尿道がん、陰茎がん、精巣がん、副腎がんがあります。トイレで赤いおしっこが出たらがんの可能性がありますので、すぐに来てください。日頃からトイレに入ったときは尿、大便をよく観察する習慣をつけておくことです。

腎がん、膀胱がんも最近の手術は医療機器の進化で、ほとんど内視鏡で行います。

最近 よく聞く言葉

来年の東京五輪の有力メダル候補として期待されていた競泳女子の池江璃花子選手が「白血病」であることを公表し、国内に衝撃が走りました。

白血病は血液のがんと言われている。血液の中にいる血球には白血球、赤血球、血小板があり、これらは骨の中にある骨

白血病

髄でつくられます。白血病は、血液がつけられる過程で異常が起こり、血球ががん化した細胞（白血病細胞）が無制限に増殖することで発症します。

症状は貧血、出血、感染、肝臓や脾臓の腫れ、発熱、骨痛などです。

白血病は、がん化した細胞のタイプから「骨髄性」と「リンパ性」に分けられ、

さらに病気の進行パターンや症状から「急性」と「慢性」に分けられます。

治療は大半が複数の抗がん剤を組み合わせた大量化学療法ですが、白血病の種類や病状によってはその後、骨髄移植を行うこともあります。

池江選手には国内外から多くの激励のメッセージが寄せられています。病気を克服し再び競技会場のプールで元気な姿を見せてほしいものです。