



あくら通信



年が明けてから**新型コロナウイルス感染症の第10波**と目される感染者数の**急増**が認められています。岡山市でも1/22-28の第4週の感染報告数は第1週の**6倍**で、冬休みが終わり 特に**15歳未満**の感染が増えています。専門家からは10波と呼ばず、2022年1月のオミクロン株以降の感染は**正月明けとお盆明け**に立ち上がることから、冬の波・夏の波と**周期的**な注意喚起への変更を提案する声もあるようです。現在主流の新変異株はオミクロン系列の**JN.1**ですが、感染力が**極めて強く**、これまでに罹った方でも**再度罹りやすい**特徴を持つ一方、ワクチンの効果も考えられますが**重症化の報告は少ない**ようです。手洗い・マスク・換気等の**基本的な対策**に変わりは無く、要所要所で減り張りある対策が求められます。



花粉症の季節になりました

昨年5月30日に**初めて花粉症**に関する関係閣僚会議が首相官邸で開かれ、花粉症対策の3本柱「**発生源対策**(スギ人工林の伐採と積極活用・植替えにより花粉量を10年後に2割、30年後に半減を目指す等)」「**飛散対策**(AI等を用いた予測精度の向上等)」「**発症・曝露対策**(治療薬増産・研究支援・啓蒙・職場環境支援等)」の推進が閣議決定されました。併せて、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では2030年迄に花粉症の**重症化ゼロ**を目指して専用のホームページを設けて正しい病態や治療についての**啓蒙活動**が行われています。これらの取り組みに至った理由として、花粉症の有病率が**10年毎に約10%増加**し、2019年には**42.5%**に至り、発症年齢の**低年齢化**も進んでいる **新たな国民病**として捉えられており、重症化すると**生活の質**は糖尿病や骨折、乾癬よりも下がるとされ、**労働生産性**にも重大な影響(年間労働時間で年12.74時間・経済的損失で191,783円)を及ぼし、仕事や勉学の効率が**約35~60%低下**するなど**社会的影響が増大**していることが挙げられます。花粉症は個人差がありますが、数年から数十年かけて**花粉=異物**を繰り返し浴びることで、**異物(抗原)**に対抗する**抗体**の量が増加することで、鼻水やくしゃみ、目の痒みや涙目などの症状が出現します。スギ花粉は2~4月に飛散し、昼前後と夕方、晴れて気温が高い日、空気が乾燥して風が強い日、雨上がりの翌日に多く飛散しますが、スギに限らず先ずは **ご自身が何の異物に反応しているか**を把握することから始まります。気になる方は、少量の**血液**から食物系24種類(卵・乳・小麦など特定原材料7品目を含む)・通年性(カビ・ペット等)11種類・季節性(花粉)13種類、**計48種類**のアレルギーの原因がわかる検査(MAST48)をお勧めします。次に、治療には**病気のタイプ**(くしゃみ・鼻漏(鼻水)型 or 鼻閉(鼻づまり)型 or 充全型(両方同等))と、**重症度**が判断基準になることから、下表を参考に医師に症状の種類や強さについて説明できるようご準備ください。

アレルギー性鼻炎症状の重症度分類	1日のくしゃみ平均回数、又は1日の平均鼻かみ回数				
	21回以上	11~20回	6~10回	1~5回	なし
1日中完全に詰まっている	最重症	重症	中等症	軽症	無症状
1日のうち口呼吸がかなりある					
口呼吸がときどきある					
口呼吸は全くないが鼻閉がある					
鼻閉はない					

花粉症患者さんの5割は医療機関の受診経験が無いとの統計もありますが、花粉症の治療はシーズンに入ったら**早め**に開始し、症状に応じた**複数の投薬と継続した服用**が大切です。治療に加えて、マスク・眼鏡・花粉が付着しにくい衣類の着用(通常のマスクと眼鏡の着用で鼻に入る花粉量が約7割低減)、空気清浄機の活用、うがい・洗顔、こまめな掃除、規則正しい生活で免疫UPなど、ご自身で出来る対策との**合わせ技**がより**治療効果を高め**ます。今年の花粉は 大量飛散だった昨年よりも量が減りますが 警戒が必要な**要注意レベル**であり、気になる方は早めに医療機関(内科・耳鼻咽喉科)までご相談ください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:00 ~ 13:00	●	●	●	●	●
15:30 ~ 18:00	休	●	休	●	● / ●



- 内科一般外来と併せて、火曜に**甲状腺**専門外来を、水・木曜午前と金曜に**胃カメラ検査**を、木曜午後に**糖尿病外来**を行っています。アレルギー・健康診断・予防接種もお気軽にご相談ください。
- 公式Web(初診Web予約) : <https://yawaragi.life/>