

今年も花粉症のシーズンが来ました。コロナ感染症の感染状況も気になるところで、くしゃみ、咳などの症状に気を遣うことも多い時期ですね。今回は花粉症についてまとめてみました。



花粉症とは？

花粉症とは花粉を吸い込んだりすることで「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」等の症状を引き起こすアレルギー性鼻炎のひとつです。花粉症はさまざまな花粉で発症しますが、その代表的なものが春のスギ花粉症です。

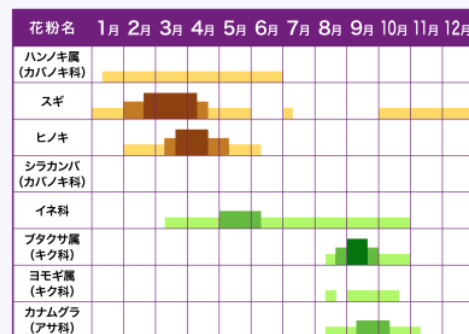
花粉症の症状

花粉症の症状は、水のような「鼻水」と、繰り返す「くしゃみ」、「鼻づまり」が3大主徴です。目にもかゆみや異物感が生じ、花粉飛散量に比例して症状が悪化する傾向があります。鼻症状は呼吸がしづらくなるため、集中力の低下やよく眠れないなど、勉強や仕事、家事に大きな影響を及ぼします。

花粉の飛散時期

関東は常に何らかの花粉が飛散し、花粉の種類も多く、飛散期間も長いのが特徴です。2～4月に順次飛散ピークがくる最もメジャーなスギやヒノキだけでなく、5月がピークのイネ科花粉や、ブタクサ属など秋の花粉も、他のエリアより長く多く飛散しています。また、ハンノキ属の花粉も1～6月に飛散するなど、一年を通して花粉症のリスクが高いエリアです。

関東エリアの花粉カレンダー



木本の 0.1～5.0個 /cm²/日
花粉尘例 5.1～50.0個 /cm²/日
51.0～個 /cm²/日
草本の 0.05～1.0個 /cm²/日
花粉尘例 1.1～5.0個 /cm²/日
51.0～個 /cm²/日

日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー学会、鼻アレルギー診療ガイドライン作成委員会 編：「鼻アレルギー診療ガイドライン2020年版(改訂第9版)」p26、ライフ・サイエンス、2020より作成

花粉症対策

発症していない人だけではなく、発症した人は症状を重くしないためにも、外出時には、とにかく花粉に触れないことが大切です。サングラスやメガネ、マスク、帽子、そしてツルツルとした花粉を落としやすい服装を心がけましょう。帰宅したら、玄関に入る前に花粉を払い、うがいや顔を洗う習慣をつけましょう。花粉症は早めの対策が必要です。病院に受診して、症状に応じて処方してもらいましょう。

推奨したいセルフケア

外出するとき

外出時にはマスク、メガネのほか帽子やスカーフを使用する。



＊with コロナ＊
・目をこすらない
・くしゃみが出そうな時は必ずマスクを！

外から帰ったとき

帰宅時には玄関先で花粉を払い落とし、うがい、手洗い、洗顔をして鼻をかむ。



＊with コロナ＊
・空気清浄機を利用
・換気は花粉の少ない早朝や夜にする

家にいるとき

花粉が家の中に入らないよう、窓やドアの開閉は短時間で行う。

当院を受診される場合は 鼻水・くしゃみなど様々な症状 → 内科

特に皮膚の症状（肌あれなど）が辛い → 皮膚科

平和病院放射線科

CT でがんになるって本当ですか？ ～放射線検査 VS 日常生活～編

こんにちは！平和病院放射線科です！

当院では5人の技師が、主にレントゲン、マンモグラフィ、胃のバリウム、CT、MRI等を使用して日々検査をしております。今回は検査の際に皆さんに少しでも安心して検査を受けていただくために、生活習慣の観点から放射線検査についてご紹介します。



レントゲンやCTの検査を受ける際に『放射線ってよくわからなし、被ばくするの怖い』『CTの検査をこれまでに何度も受けているけれど、癌にならないかしら？』という患者さんの声をよく聞きます。

放射線って見えないので怖いんですよね？ということで今回は生活習慣と放射線検査の発がんリスクを比べてみました。

放射線検査 VS 日常生活

右の図に、生活習慣による発癌リスクがどれほどあるかをまとめてみました。そしてその値を胸のCTの検査に換算すると…

喫煙・大量飲酒 ≡ CT 約 140～280 回

肥満・運動不足 ≡ CT 約 30～70 回

野菜不足・受動喫煙 ≡ CT 約 15～30 回

上の回数の胸のCT検査を一日の短時間に受ける放射線量に相当します。1日にこんな回数CTの検査を受ける事なんてことはあり得ないですよね？

※CT検査の内容、撮影部位によって影響は異なります。

CT 検査でがんになるって本当ですか？

健康診断などで放射線検査を受ける方の中には、身体への影響を心配される方がいらっしゃいます。ですが上に示した通り、生活習慣の発癌リスクと比べると、放射線検査は意外とリスクが低いことが分かります。

放射線は目に見えず、身体にどのような影響があるか未だよくわかっておりません。もちろん被ばくは極力しない方が安心ですが、検査をする際はリスクよりも画像診断によるメリットが上回った時に施行しています。安心して受けていただけますと嬉しいです。放射線科一同、日々精進していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



※1 夫が非喫煙者である女性のグループに対し、夫が喫煙者である女性のグループのリスク。
※2 BMI(身長と体重から計算される肥満指数)23.0～24.9のグループに対し、BMIは30のグループのリスク。
※3 1日当たり420g摂取のグループに対し、1日当たり110g摂取のグループのリスク(中央値)
出典:「低線量被ばくのリスク管理に関するワーキンググループ報告書 平成23年12月 内閣官庁」



患者様にとって、いつも優しく、誠実であること

医療法人
平和会

平和病院



045-581-2211



045-581-7651



〒230-0017 神奈川県横浜市鶴見区東寺尾中台29-1