



花粉症とくすりについて

花粉症とは

花粉によって生じるアレルギー疾患の総称で、主に「**アレルギー性鼻炎**」と、「**アレルギー性結膜炎**」が生じます。



症状は

花粉が「鼻」にはいると、「くしゃみ」「鼻汁」そして「鼻づまり」が生じます。「目」に入ると、「目がかゆく」なり、「涙が流れ」「充血」してきます。症状の強い時は、喉のかゆみ、咳、また、鼻づまりによる頭痛、微熱やだるさなどの全身症状にも悩まされます。



治療法

花粉（抗原）などの除去・回避、薬物治療、免疫療法、手術療法など。

治療薬

花粉症の症状を軽くするために、飲み薬・点鼻薬・点眼薬などが使用されます。

- ①**抗ヒスタミン薬**：くしゃみ、鼻汁などを引き起こすヒスタミンを抑える作用。眠気が生じることがあります。
- ②**化学伝達物質遊離抑制薬**：アレルギーの症状を引き起こすヒスタミンなどの伝達物質を抑える作用があります。
- ③**抗ロイコトリエン薬**：鼻づまりの原因になるロイコトリエンに作用します。
- ④**血管収縮薬**：鼻に噴霧する点鼻薬で、鼻粘膜の血管を収縮させて粘膜の腫れを取り除くことで、鼻づまりに効果があります。
*使いすぎると効果が無くなることもあります。
- ⑤**ステロイド薬**：症状が強い時に使用されることが多く、経口薬・点鼻薬・点眼薬などあります。

当院では土曜日も終日外来診療を行っております。ご利用ください。

受付時間

月曜～土曜 AM8:30～11:30

PM1:00～4:00

*症状が出る前や比較的症状の軽いうちに治療を開始し、前もって薬を使用することでより効果が期待できます。



コレステロールについて

コレステロールを下げる3つの食べ方を見直してみよう！

運動よりも食事の影響を受けやすいので、食生活を見直すことが重要です。

キーワードは **減らす** **増やす** **変える**

1. 余分な油脂をとらない

- 減らす** 揚げ物を食べる回数を減らす。
間食は、バターやクリームなどの油脂を含むお菓子の量を減らす。
ショートニングなどの加工油脂を使った加工食品を減らす。
- 増やす** 魚を食べる回数を増やす。（3食のうち1食は魚を主菜に）
- 変える** 肉は脂身の多い部位よりも、赤身を選ぶ。
調理に使う油は動物性の油脂よりも、植物油を選ぶ。
お菓子は洋菓子よりも、なるべく和菓子を選ぶ。

2. 食物繊維をたっぷり取る

- 増やす** 野菜の量を増やす。（1日350g以上が目安）
大豆や大豆製品の量を増やす。
海藻やきのこの量を増やす。
- 変える** 主食は、より精製度の低い穀類や雑穀入りを選ぶ。
（ごはんなら玄米や胚芽米、パンなら全粒粉や胚芽パンなど）

3. 抗酸化ビタミンをたっぷり取る

- 増やす** 緑黄色野菜の量を増やす。（1日120g以上が目安）

