

こんにちは みなさんの町立病院です

令和2年・冬号

春の花粉症



春は植物が芽吹き花も咲き始める季節、もうすぐ気持ちもウキウキする季節がやってきます。でも一部の方にとっては、辛い時期の到来となります。そうです花粉症の時期です。

2020年のスギ花粉の飛散予報は、四国地方の飛散開始が2月初旬頃からです。この紙面が皆さんのお手元に届くころにはスギ花粉の飛散が始まっていると思われま。この予報は、平野部での予報となるので久万地域の山間部は多少遅れることとなりますが、松山で花粉の飛散が始まれば多かれ少なかれ花粉症の方には症状が出てくると思われま。今年も暖冬で、花粉の飛散時期は早まることと予想されます。そして飛散ピークはスギ花粉が3月、ヒノキ花粉が4月と予想されています。気になるスギ・ヒノキ花粉の飛散量は「例年より少ない」「非常に少ない」との飛散予測をしています（日本気象協会による飛散予測2020から）。昨年みたいに、「例年より多い！」なんて言われるより安心はできます。

花粉症の代表格、スギ花粉の半数近くの人は、他の花粉や物質にも抗体（アレルギー）を持っていることが報告されています。自分分はスギ花粉症だけと思っている方で、飛散時期を過ぎてても症状が続く方、秋頃にまた症状が出る方、通年で症状が出ている方などは医療機関で調べてもらうことをお勧めします。知らないうちに別の花粉や物質にアレルギーを示すようになっていくこともあります。よく、「花粉症と言われても避けようがないじゃないか」と言われます。確かに花粉症に特効薬や完治療法が無いのも実情ですし、花粉と100%縁を切ることも出来ません。でも、先ずは自分が何にアレルギーがあるのかをきちんと把握することで、原因物質との接触を減らす工夫は大事です。実は他のアレルギー物質が症状を悪化させていることもあります。スギ花粉症の方、調べてみるとネコ皮膚が、室内のカビにもアレルギーがあったので、室内環境を整えると花粉症の症状軽減につながった様な事例も

あります。まずは敵を知って対策を練ることも肝要かと思えます。

少し専門的になりますが「花粉ー食物アレルギー症候群」と言われる食物アレルギーがありま。これは花粉抗原と食物としての果物・野菜等との抗原性が近いことで引き起こされる、口腔内の痒みや違和感を症状とする口腔アレルギーのことです。具体的には、スギ花粉にアレルギーのある方（スギ花粉に対する抗体があり、症状のある方）は抗原性が近いトマトを食べると交差反応で口腔症状を引き起こす可能性がありま。他にはハンノキにアレルギーがある場合は、リンゴやモモを食べると口腔アレルギーを起す可能性がありま。こういった交差反応を起す組み合わせは他にも色々あります。口腔アレルギーの症状に思い当たる方は、一度医療機関（耳鼻咽喉科）を受診することを勧めま。

【内科医 松木】



病院リレーエッセイ

療養病棟 介護福祉士 相原 菊磨



僕は猫が好きで、プリティッシュショートヘアの「うめちゃん」と暮らしています。「うめちゃん」はとてもマイペースな性格で遊びたい時に遊び、甘い時に甘い、食べたい時に食べ、眠りたい時に眠ります。そんなうめちゃんを見てみると、自由でいいなあと羨ましくなります。仕事が終わって家に帰ると、のどをゴロゴロ鳴らしながら近寄ってきて僕にスリスリしてくれます。そして鼻と鼻をチョンとくっつけて「おつかれさま」と挨拶してくれます。そんなうめちゃんに最近「ねこじゃすり」という秘密のアイテムを買ってあげました。広島県の老舗やすりメーカーが開発した逸品で、猫の舌のザラザラ感を再現した全く新しいコミュニケーションシヨンスティックです。早速「ねこじゃすり」を使って、うめちゃんの体を撫でてあげると「なんとという事でしょう!!全く無反応です(汗)」

何度もチャレンジしましたが、やはり効果はなく、またまた我が家にゴミが増えました。プレゼントって難しいですね(笑)