



4月 公開医療講座『かわら版』Vol.35

季節性アレルギー性鼻炎(花粉症)と 通年性アレルギー性鼻炎の違い

花粉症が気になるシーズンになりました。花粉症はアレルギー性鼻炎ともいわれますがアレルギー性鼻炎は2種類あるのをご存じですか？アレルギー性鼻炎は好発時期によって2つに分類されます。

季節性アレルギー性鼻炎（花粉症）

原因となる花粉の飛ぶ季節にだけ症状があります。

季節性アレルギー性鼻炎を引き起こす花粉は、日本では約60種類も存在すると報告されています。

原因となる花粉の飛ぶ季節地域や季節によって異なります。

通年性アレルギー性鼻炎

通年性アレルギー性鼻炎は、季節と関係なく年中続くアレルギー性鼻炎です。

症状を引き起こす原因物質（アレルゲン）は人によってさまざまですが、ハウスダストやダニ・ペットなどが主な原因とされています。



北海道の花粉カレンダー

日本花粉学会誌. 2020; 65(2): 55-66. より改変

花粉名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属 (カバノキ科)			■	■	■	■						
スギ			■	■	■							
ヒノキ				■	■	■						
シラカンバ (カバノキ科)				■	■	■	■					
イネ科					■	■	■	■	■	■		
ヨモギ属 (キク科)							■	■	■	■		

木本の花粉飛散量情報
 ■ 多い (50.1~個/cm2/日)
 ■ やや多い (5.1~50.0個/cm2/日)
 ■ 少ない (0.1~5.0個/cm2/日)

草本の花粉飛散量情報
 ■ 多い (5.1~個/cm2/日)
 ■ やや多い (1.1~5.0個/cm2/日)
 ■ 少ない (0.05~1.0個/cm2/日)

【着任のご挨拶】



看護部長
佐藤 由美子 (さとう ゆみこ)

皆様におかれましては、新緑の候 お健やかに
お過ごしと存じます。

この度、道南ロイヤル病院の看護部長に就任いたしました佐藤由美子です。私は北海道名寄市生まれ札幌育ちです。長い看護師生活を北海道で過ごし、ご縁があって道南のせたな町に来ることになりました。

これからは、道南ロイヤル病院が地域の皆様に貢献できるように邁進していきたいと思っております。

今後ともよろしくお願いたします。

今月のひとさら～栄養満点ニラたまつくね～

栄養士: 田原史夕



だんだんと外も暖かくなってきましたね☀

季節の変わり目ということで、身体の内側からパワーアップしましょう！
今月は旬のニラと新玉ねぎを使用したレシピをご紹介します！
ニラには喉や鼻、お肌に潤いをもたらすβカロテンが豊富に含まれています。新玉ねぎには、おなかの調子を整え、血糖値の上昇を緩やかにする難消化性オリゴ糖が含まれているんですよ☺

材料(二人分)

- ・鶏ひき肉 200g
- ・ニラ 1/3束
- ・新玉ねぎ 1/8玉
- ・片栗粉 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/2
- ・チーズ,大葉 お好みで
- ・油 適量
- ★砂糖 大さじ1
- ★醤油 大さじ1
- ★酒 大さじ1
- ★みりん 大さじ1

作り方

- ①ニラは1cm幅、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに鶏ひき肉、片栗粉、塩、ニラ玉ねぎを入れてしっかりこねる。
- ③食べやすい大きさに丸める。
※大葉はここで表面に巻く
- ④★の調味料を混ぜておく。
- ⑤フライパンに油を敷き、タネを並べる。
- ⑥片面に焼き色が付いたら返し、蓋をして弱火から中火で3分蒸し焼きにする。
- ⑦両面に焼き色が付いたら、④のタレを回し入れ、返しながらか絡める。
※チーズは一番最後に乗せましょう

花粉症の症状



IMSグループ道南ロイヤル病院
医療公開講座『かわら版』vol.33

花粉症の主な症状に

目のかゆみ・のどの痛み・くしゃみ・
鼻水・鼻づまりなどがあります。

また、胃腸症状・全身倦怠感・
発熱が出現する場合があります。

それぞれの症状に対しての治療薬として
目薬や内服薬、点鼻薬などのお薬が使われます

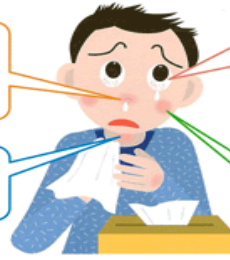
全身症状 集中力低下、頭痛、全身のだるさ

くしゃみ
鼻水
鼻づまり

目のかゆみ
充血
涙目
目やに

ノドのかゆみ
せき

皮膚のかゆみ
ただれ



間違った点眼方法

多岐にわたる花粉症の症状ですが、今回はその中でも目のかゆみに対して使う目薬の正しい使い方について紹介します。点眼する時、目薬の先を目尻につけたり、必要以上に点眼液を滴下してないでしょうか？下記に示す通り、残念ながら間違った点眼方法です。

このような点眼を していませんか？

<p>うまく させない から</p> <p>容器の先を目尻につけて 点眼している</p> <p>↓</p> <p>点眼液が 汚染される 原因になります</p>	<p>目に 広がろう</p> <p>点眼後に目を パチパチしている</p> <p>↓</p> <p>まばたきによって 目から鼻に お薬が流れ出 てしまいます</p>	<p>もったい ない</p> <p>目のまわりに落ちた 点眼液を流し込んでいる</p> <p>↓</p> <p>汚れや花粉、細菌などの 目のまわりの 異物も目に入っ てしまいます</p>	<p>よく 効くかも</p> <p>指示された滴数を超え 何滴も点眼している</p> <p>↓</p> <p>お薬が目から あふれてしまうだけで 効果は 変わりません</p>
---	--	---	---



残念ながらすべて間違った点眼液の使い方です

あなたの目を守り、治療効果を高めるために、正しい点眼方法を身につけましょう

詳細はこちらをめくってください

正しい点眼方法

正しい点眼方法は下記に示す通りとなっております。
二種類以上の点眼をする際には**5分以上の間隔**をあけてから点眼しましょう。



正しい点眼方法

【基本の点眼方法】・【げんこつ法】での点眼が難しい場合は、医師または薬剤師に

<p>Step 1 手を洗う</p> <p>手をせっけんと流水でよく洗います</p>	<p>Step 2 点眼する【基本の点眼方法】</p> <p>下まぶたを軽く下にひき、1滴を確実に点眼します*</p> <p>このとき、容器の先がまぶたやまつ毛、目に触れないように注意しましょう</p>	<p>Step 3 拭き取る</p> <p>点眼後はまばたきをせず、まぶたを閉じ、あふれた涙を清潔なガーゼかティッシュで軽く拭き取って下さい</p>
<p>うまく点眼できないときは容器を持つ手を安定させる【げんこつ法】も有効です</p> <p>Step 2 点眼する【げんこつ法】</p> <p>キャップを外し、点眼容器を持ちます。もう片方の手で、げんこつを作ります</p> <p>げんこつを下まぶたにあて、軽く下にひきます</p> <p>げんこつに点眼容器を持つ手をのせ、1滴を確実に点眼します*</p>		

【引用】<https://www.santen.co.jp/ja/healthcare/eye/eyecare/eyelotion/19005.jsp>



AIカメラ搭載 最新128スライスX線CT装置 Incisive CT

「かわら版vol.30 (2022年度11月号)」でお知らせいたしました最新CT装置が2023年3月27日より導入・稼働開始となりました。詳細につきましては、LINEや今後のかわら版にてお知らせしてまいります。よろしくお願いいたします。

