

もりおか医報人

2016 Vol.24

CONTENTS

- スギ花粉症の新しい治療
～舌下免疫療法について～ P2
- 貧血にご用心 P4
- 防ごう！
子どもの肥満・生活習慣病 P6
- エッセイ愛宕山 P8



スギ花粉症の新しい治療 舌下免疫療法について

盛岡市医師会 千葉 隆史

1 スギ花粉症とは？

スギ花粉症とは杉の木の花粉が鼻の粘膜で反応して、くしゃみ、鼻みず、鼻づまりなどのアレルギーを起こす病気です。その他に目のかゆみ、涙目、頭痛、頭が重い、皮膚のかゆみ、せきなど様々な症状が引き起こされ、これらにより集中力の低下など、勉強や労働生産性の低下を引き起こし、国内では26.5%と国民の4人に1人が悩まされているいわば国民病です。小児では特に増えており多くの人は改善しないまま大人になります。大人では高齢者を除いて自然に治ることは少なく、一方50~60歳代でも新たに発症が見られます。



盛岡では3月中旬から4月下旬にかけて特に飛散量が多いので、今が正に本格的なシーズンです。東北地方の今年の春の花粉飛散予想は、昨年と比べるとやや少ないが過去10年の平均と比べるとやや多いと予想されていますので十分な注意が必要です。

2 スギ花粉症の治療

治療の基本はマスクの使用などスギ花粉を避けることです。それでも症状が出てしまうようであれば薬を使います。薬による治療はどんな症状が強い(病型)と症状の重さ(重症度)を考え合わせ、症状が強い場合にはいくつかの薬を組み合わせで行われます。例年あるいは昨年花粉症の症状が強かった方は初期療法を行うことをお勧めします。最新の薬は即効性があるため、花粉症飛散開始予測日または症状が少し現れた時点で開始しても効果が得られます。飲み薬を好まない方は鼻に噴霧するスプレータイプの薬での治療方法も選択できます。また薬の効果が少ない場合にはレーザーなどを用いた手術治療法もあります。

現在は多くの場合は症状を抑えたり軽くする対症治療が行われていますが、花粉症のアレルギー体質自体を治す事を目的とする治療方法にアレルゲン免疫療法(減感作療法)があります。

3 アレルゲン免疫療法について

アレルギー免疫療法は、アレルギーの原因となるアレルゲンを少量から投与することで体をアレルゲンに慣らし、アレルギーを治す事を目指す治療法です。3年以上続けて治療した場合にはアレルギーがなくなったり、長期間症状を抑えることができる可能性があります。また完全に抑えられない場合でも症状を和らげ薬の使用量を減らすことが期待できます。



(1)皮下免疫療法

皮下免疫療法は、薄く希釈したアレルギーの抗原エキスを少量から皮下注射で投与する治療法です。開始当初は頻回の通院が必要なこと、注射による治療のため痛みを伴うこと、ショックなどの重いアレルギーの副作用が起こりうるなどの課題があります。注射による皮下投与法ではアナフィラキシーショックと呼ばれる最重症の副作用が起こる頻度は0.13%、約800回に1回であり、決して稀な数ではありませんでした。

(2) 舌下免疫療法

注射による皮下免疫療法に代わる新しい方法として注目されているのが舌下免疫療法です。欧米では既に舌下投与による免疫療法が行われてきましたが、日本国内でも2014年にスギ花粉の抗原エキ스가実用化され健康保険適用による治療が開始されました。

この治療は抗原エキスを1日1回舌下(舌の裏)に投与し2分間そのまま保ちその後飲み込むもの(舌下嚥下法)です。投与は舌下液を徐々に増やしていく増量期とその後の維持期に分けられます。

舌下免疫療法は皮下免疫療法に比べ、注射の治療ではないので治療に伴う痛みがないこと、自宅で薬を服用する治療方法なので病院に頻回に通院する必要がなくなる、副作用に関しては舌下免疫療法の方が安全性が高いなどの長所があります。

千葉大学や日本大学など6施設で昨年この治療を受けた約100人の患者さんのアンケート調査ではおよそ8割の方が効果がみられたと回答しています。

これまでの試験の成績では治療を開始して1年目よりも3～4年目の方が効果が高くなっており、少なくとも2年間、できれば3～5年間の長期間にわたって治療を続けることが望ましいと考えられています。また効果が出るまで最低3ヶ月はかかること、花粉飛散数が多くなるとスギ花粉に対する敏感感が増し副作用が起こりやすくなるため、新たにこの治療を受けることを希望する方は今年の花粉症のシーズンが終了した6月以降から開始し、来年以降の花粉症に備えることにしましょう。

免疫療法の比較

	皮下免疫療法	舌下免疫療法
投与方法	皮下に注射	舌下に投与
治療を行う場所	病院 医師のもとで実施	自宅で服用(初回投与のみ病院で服用)
治療に伴う痛み	あり(皮下注射による)	なし
通院	注射のために通院が必要	月1～2回

免疫療法の比較

	皮下免疫療法	舌下免疫療法
投与方法	皮下に注射	舌下に投与
治療を行う場所	病院 医師のもとで実施	自宅で服用(初回投与のみ病院で服用)
治療に伴う痛み	あり(皮下注射による)	なし
通院	注射のために通院が必要	月1～2回

4 最後に

2014年にスギ花粉症の舌下免疫療法が始まり、また2015年11月からはダニが原因の通年性アレルギー性鼻炎に対する舌下免疫療法の治療も開始されました。今後はアレルギーを根本から治す治療の方法に世の中の流れがシフトしてくると予想されます。これにより重症患者さんの病気がコントロールされるようになり、多くの患者さんが恩恵を受けると考えられます。しかし副作用がないわけではありません。また舌下投与法は皮下注射法と異なり医療機関で行われるのではなく各家庭で行うことになりますので、治療を受けるにあたってはアレルギーに精通した専門医とよく相談を行ってください。

アレルギー免疫療法を希望される方は下記のURLより、スギ花粉症に対する舌下免疫療法相談施設から検索して下さい。

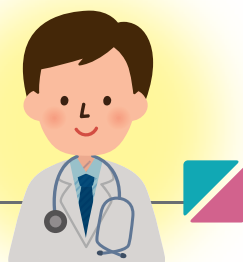
URL <http://pkg.navitime.co.jp/slit-cdt/> QRコードはこちら▶▶▶▶▶▶





貧血にご用心!

盛岡市医師会 高野 長邦



貧血という病名はポピュラーですが、脳貧血と血液が不足している貧血の区別がついていないなど理解していない人が多いようです。特に鉄分の不足が原因でおこる鉄欠乏性貧血は、成長の著しい中学生、高校生で成長に伴い体内での鉄の需要が増し、鉄の摂取不足や持続する軽度の出血により、血液中のヘモグロビン量が減少し、鉄欠乏性貧血になる生徒が増えます。放置するといろいろな症状が出現し、日常生活に問題が出てきますし、運動や学習能力の低下などにつながります。中には重大な病気が隠れている事もあり、早期発見し、原因を確認し早く治療につなげる事が大切です。

貧血になると以下の症状が現れます

- 疲れやすい ● めまい ● 息切れ ● 立ちくらみ ● 動悸
- 頭重感 ● 顔色が悪い ● 耳鳴り ● いらいら
- 爪が割れる ● 口や舌が荒れる ● 髪が抜けやすい
- 肌がカサつく ● お茶や氷を食べたくなる など

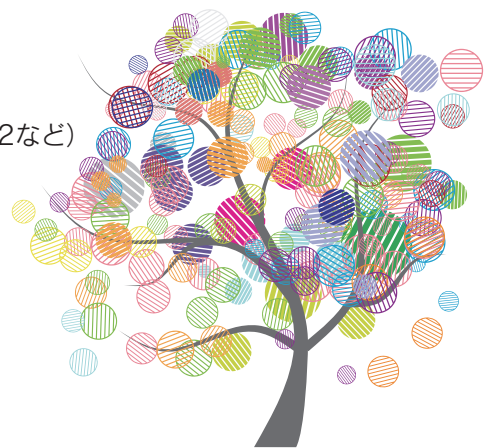


ゆっくり病状が進行すると自覚症状がないこともあります。

貧血の原因(鉄欠乏以外のもの含めて)

- 1 栄養素の不足・・・食生活での摂取不足(鉄、葉酸、ビタミンB12など)
- 2 体からの出血・・・痔、胃潰瘍、生理など
- 3 骨髄の機能低下・・・白血病、再生不良性貧血など。
- 4 先天性の貧血・・・赤血球が壊れやすいなど

貧血と言われたら、原因を診断することが必要です。



盛岡市中学生貧血検診について

もっとも貧血の原因として多い鉄欠乏性貧血を早期に発見するため盛岡市では盛岡市立の中学1年生の男女生徒を対象に採血による貧血検診をおこなっています。

平成26年度は総受診者2289人(男子1133人、女子1156人)のうち、貧血の所見のあった生徒は348人と全体の15.2%でした。そのうち「要経過観察」対象であった298人のうち、精密検査を受けた生徒は56人、「要受診」とされた50人のうち精密検査を受けた生徒は36人と医療機関を受診した生徒の数が少ないのが現状です。

貧血の原因特定のために、特に中学生においては保護者の理解と協力が不可欠です。一次検診で要経過観察、要受診となった場合は、しっかりと医療機関を受診し、必要な検査を受けて頂きたいと思います。

鉄欠乏性貧血の治療と予防

鉄欠乏性貧血と診断され要治療となった場合、基本的には鉄剤を内服します。鉄剤の副作用で吐き気や腹痛が強く内服できない時は注射による治療が選択されます。大切なことは、鉄剤をしっかり飲み続けることが大切です。鉄剤服用時のお茶やコーヒーの摂取は鉄の吸収にあまり影響はないとされています。

日常生活で鉄欠乏性貧血を予防するには、①バランスのとれた食生活が大切です。良質のたんぱく質と鉄分が不足しないようにすること。②食事は一日3食規則正しく食べ、多食・過食・偏食・減食・欠食はしないこと。よく噛んで、ゆっくり食べる。③ストレスをためないようにする。

食事での鉄摂取のポイント

食品に含まれる鉄分には、吸収率の良い鉄(ヘム鉄:肉類や魚介類に含まれる)とあまり良くない鉄(非ヘム鉄:乳製品や野菜に含まれる)があります。鉄分は良質なたんぱく質やビタミンCと一緒に摂取すると吸収率が高まります。



春夏秋冬

カツオ

多く含まれる栄養素

ヘム鉄/タンパク質/ビタミンB12/ビタミンB6

あさり

多く含まれる栄養素

非ヘム鉄/ビタミンB12

キハダマグロ

多く含まれる栄養素

ヘム鉄/タンパク質/ビタミンB12/ビタミンB6

ほうれんそう

多く含まれる栄養素

非ヘム鉄/葉酸

キャベツ

多く含まれる栄養素

ビタミンC/葉酸

イチゴ

多く含まれる栄養素

ビタミンC/葉酸

ゴーヤ

多く含まれる栄養素

ビタミンC/葉酸

オレンジ

多く含まれる栄養素

ビタミンC/葉酸

イワシ

多く含まれる栄養素

ヘム鉄/タンパク質/ビタミンB12/ビタミンB6

さつま芋

多く含まれる栄養素

ビタミンC/ビタミンB6/葉酸

カキ

多く含まれる栄養素

非ヘム鉄/ビタミンB12/葉酸

ブロッコリー

多く含まれる栄養素

ビタミンC/ビタミンB6/葉酸

柿

多く含まれる栄養素

ビタミンC/葉酸

鮭

多く含まれる栄養素

タンパク質/ビタミンB12

みかん

多く含まれる栄養素

ビタミンC/葉酸

ほうれん草

多く含まれる栄養素

非ヘム鉄/葉酸

1年中

レバー(牛)

多く含まれる栄養素

ヘム鉄/タンパク質/ビタミンB12/ビタミンB6/葉酸

レバー(豚)

多く含まれる栄養素

ヘム鉄/タンパク質/ビタミンB12/ビタミンB6/葉酸

レバー(鶏)

多く含まれる栄養素

ヘム鉄/タンパク質/ビタミンB12/ビタミンB6

ヒジキ

多く含まれる栄養素

非ヘム鉄

豚もも肉

多く含まれる栄養素

タンパク質/ビタミンB6

牛乳

多く含まれる栄養素

タンパク質/ビタミンB12

卵

多く含まれる栄養素

非ヘム鉄/タンパク質/ビタミンB12/葉酸

大豆

多く含まれる栄養素

非ヘム鉄/タンパク質/葉酸

じゃがいも

多く含まれる栄養素

ビタミンC/ビタミンB6

バナナ

多く含まれる栄養素

ビタミンB6

出典：女子栄養大学ホームページ “レシピサイト：貧血の基礎知識と予防に効く食事”

「これくらい大丈夫」と自分で判断するのは危険!

貧血になると体内の酸素供給が減少し、立ちくらみ、食欲低下、吐き気などの症状や心臓に負担がかかり心不全を起こすこともあります。貧血の原因で最も多い、鉄分の不足によりおこる鉄欠乏性貧血は早期に診断し治療することで予防することができます。検診で「貧血」との結果が出たら、自己診断せず、まずは医療機関を受診しましょう。

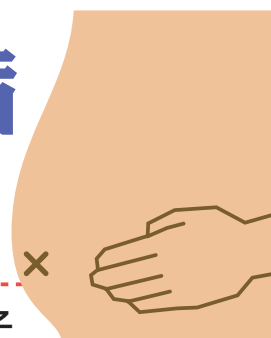


防ごう！

子どもの肥満 生活習慣病



盛岡市医師会 小野寺 けい子

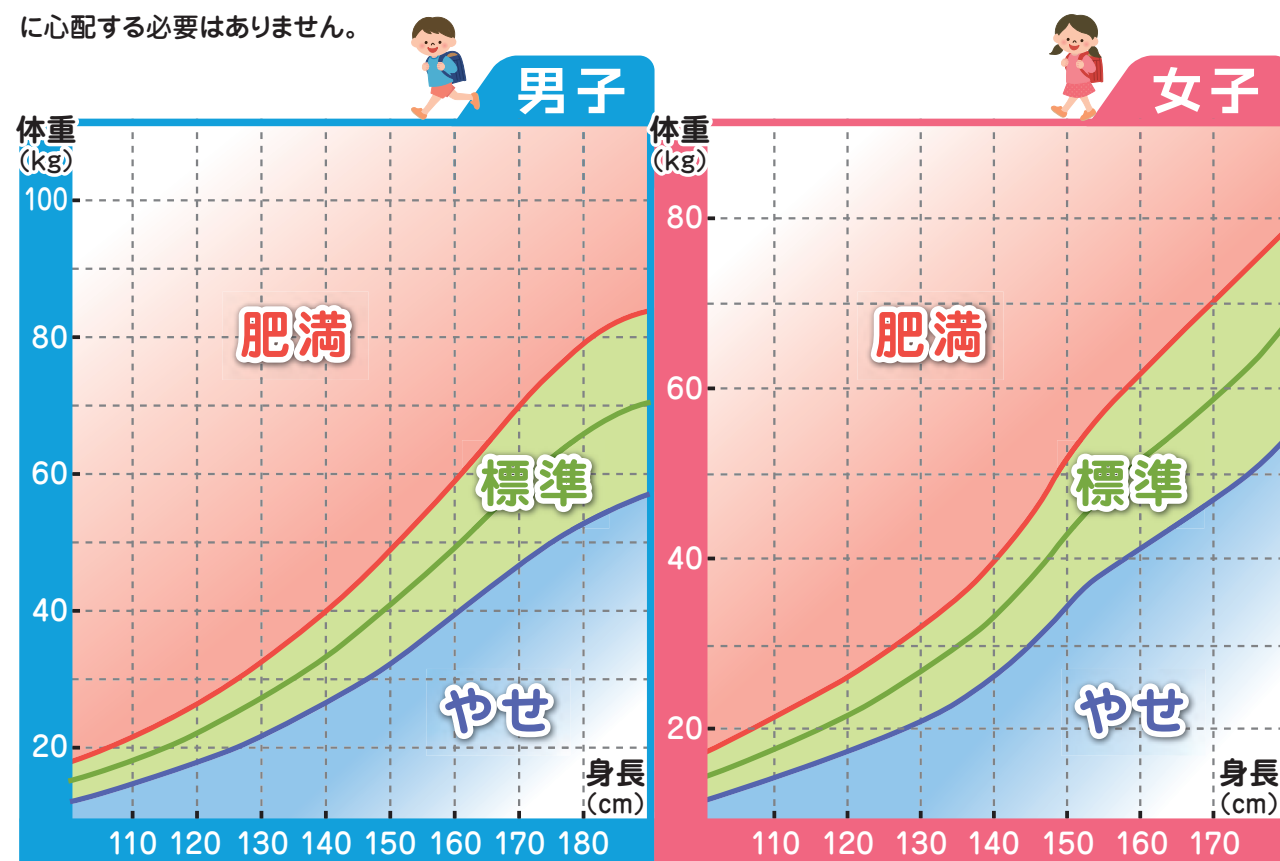


「生活習慣病」と呼ばれる高血圧、糖尿病、高脂血症などが、大人だけでなく子どもにも増加しています。このため、厚生労働省は子どもの頃からの肥満対策やライフスタイルの改善で「生活習慣病」を予防しようと呼びかけています。

子どもの肥満は増加傾向にあり、特に岩手県は肥満児の割合がかなり高く、全国ワースト10に入っています。生活習慣病は大人になってからの病気と思われがちです。しかし、肥満に伴って動脈硬化の初期病変は9-10歳頃からすでに始まるとされており、「生活習慣病」予防には肥満対策が不可欠です。

肥満度判定曲線

学童用の「肥満度判定曲線」です。子どもの身長と体重から肥満度を気軽に測ることができます。赤い線(肥満度20%)より上が「肥満」、青い線(肥満度-20%)より下が「やせ」となります。極端な「肥満」「やせ」でなければ、すぐに心配する必要はありません。



子どもの肥満の原因は 「やたらにふとり」

1日の食事が同じカロリーでも3食バランスよく食べると肥満は防げます。夜更かしするとついおやつに手が伸び、食べ過ぎにつながります。朝の目覚めも悪く、朝食抜きになりかねません。車社会になり、近くに行くにも自分の足で歩かず車で出かけていませんか？「両親の肥満」とあるように両親が肥満だと、その子どもは80%が肥満になるというデータがあります。遺伝的要素もありますが、親が塩分や脂質の多い食生活をしていたり、運動嫌いななどの場合、子どもも同じ傾向になりがちだからです。

肥満になる7か条

- や…夜食
- た…多食
- ち…楽して動かない
- に…2回食、朝食ぬき
- ふ…フラストレーション(欲求不満)
- と…糖質、脂質が多い食事
- り…両親の肥満



子どもの「肥満・生活習慣病」を防ぐポイント

① 肥満の早期発見に努めましょう

無理なダイエットをしなくても子どもは身長が伸びるので、体重増加を少しおさえれば肥満度は改善します。何事も早期発見・早期治療が大事です。一般的に身長が2cm伸びて体重増加が1kg以内であれば大丈夫です。身長・体重の変化を記録(左図参照)して「これは危ない?」と思ったら早めに対策しましょう。

また、腹囲が身長の半分以上(例えば、身長140cmで腹囲72cm)になったらメタボの危険性があり要注意です。

② 塩分、糖分をひかえ、バランスよく、いろんな食材を適量食べる食習慣を身につけましょう。おやつは時間や量を決めて食べるようにしましょう。

③ 幼い時からできるだけ外遊びで体を動かしましょう。親子で散歩など自分の足で歩くことは運動不足の解消だけでなく、気分転換にもなります。

④ 「早寝、早起き、朝ご飯」を心がけましょう。睡眠時間を十分取り、朝すっきり目覚めることが生活リズムを保つポイントです。家族全員の健康のためにも、生活スタイルを見直しましょう。



盛岡市の小児生活習慣病健診について

盛岡市では小児期における生活習慣病予防を目的に市内公立小・中学校の児童生徒に対して小児生活習慣病健診を実施しています。

春の身体測定で肥満度が30%以上の児童生徒を対象に実施する健診です。

平成26年度の健診結果によると、健診の対象者(肥満度30%以上)は児童生徒全体の約3.7%(実数は804人)にあたります。

その内、医療機関を受診した児童生徒は155名で、受診率は19.3%と非常に低いものでした。

医療機関を受診した155名の結果を項目別に見ると、高脂血症52.3%、肝機能障害23.9%、高血糖18.7%、高尿酸血症18.7%など、自覚症状の無い単純性肥満と以为ても検査をすると生活習慣病が判明するケースも少なくありません。

日頃の生活習慣を見直して、肥満にならないよう心がけると共に、もし健診の対象となった場合は必ず医療機関を受診し、健やかな学校生活が送れるようにしましょう。学校・家庭・かかりつけ医が一体となって対応しますので、お気軽にご相談下さい。

エッセイ 愛宕山

Vol.20

essay atagoyama

ものを見極める力

盛岡市医師会 千葉隆史

過日ある方の米寿のお祝いを兼ねた会に出席する機会に恵まれた。この方は要職を歴任され、茶道と香道を長い間ご趣味とされている名士である。会は終始和やかに進んだ。

氏は会の最後に御礼のご挨拶として以下の様なことを話された。

「齢八十八になり病院にも通院しているが、さすがに視力が落ちてきた。聴力も弱くなってきた。匂いや味覚の感じ方も若い頃とは全く変わってきた。しかしそれとは逆に風景や絵画は昔より美しく感じて観ることができるようになった。ピアノのソロも交響曲も良い音楽を理解し感じて聴けるようになった。たくさん食べることはできなくなったが長い間の経験で本当に美味しいものが感じられるようになった。香道も本質がわかるようになってきたのではないかと感じる。ものを見極める力がつき、本当のものの値打ちというものがあったのだと思う。これからは健康に気をつけて、今ある五感を全て活用しこれからの人生を更に楽しみたいと思う」



遺伝子解析の進歩により加齢に伴う病気に対する解明は進んでいる。失明につながる病気である網膜色素変性症に対し遺伝子治療の臨床応用が始まった。聾など高度難聴に対する内耳再生治療の研究も行われている。iPS細胞の研究によりこれらの病気も克服に少しずつ近づいていくのであろう。そしてそれは多くの悩んでいる方のために少しでも早く実現することが待たれる。しかし現状では年齢に伴う変化に対し我々人間が出来ることはまだまだ限られている。

自分もこの方のように、自分の今持つ力を全て活用し楽しんで人生を送るという気持ちになれるよう年齢を重ねていきたいと感じた。ものの本当の値打ちが理解できるようになるために、一つずつ年齢を重ねることが楽しみになったような、前向きで暖かい気持ちにさせていただいた、そんな夜だった。

広報部よりひとこと

子どもたちの健康を守るために、盛岡市医師会では関係機関と一緒に、さまざまな対策に取り組んでいます。健診は受けた後が大切です。「特に症状がないから大丈夫」とそのままするのはよくありません。健診は自分の身体の状態を知るきっかけになります。異常があった場合は、受診してさらに詳しく調べてみるのが大切です。

さて、希望郷いわて国体は、冬季大会と本大会の全競技を同一県内で行う「完全国体」です。今年1月にはスケート・アイスホッケー競技会、2月にはスキー競技会が開催されました。今年10月1日(土)から開催される希望郷いわて国体本大会、10月22日(土)から開催される希望郷いわて大会に向けて、県民一丸となって国体・大会を盛り上げたいですね。



2016
希望郷

いわて国体

第71回国民体育大会

広げよう 感動。伝えよう 感謝。

●ご意見・お問い合わせ

一般社団法人 盛岡市医師会

〒020-0013 岩手県盛岡市愛宕町18番6号

TEL 019-625-5311 / FAX 019-651-9822

Eメール ishi01@morioka-med.or.jp

URL <http://www.morioka-med.or.jp>

この印刷物は色覚異常の方に配慮して、配色しております。