

クリニック通信

はなみずき



4月25日(土) 午後は休診とさせていただきます。

ご了承ください。



子供を花粉症にしないために

春盛りなのに花粉症で辛い思いをされている方は年々増加しています。特に子供の花粉症が増えていて、発症する時期も低年齢化しています。春先つつい外を控えたくなる自分を考えると、せめて子供たちには花粉症にならずに思い切り外で遊ばせたいと思います。



子供を花粉症にしないための9か条という記事を見つけたのでご紹介します。

なぜ花粉症になるかは正確にはわかっていませんが、統計的なデータから「花粉症は、ある程度不衛生な環境で育つと発症しにくくなる。逆に、下水道などインフラが完備されている所、車の交通量の多い所で育つと発症率が高くなる」とのこと。

子供を花粉症にしないための9か条

1. 生後早期にBCGを接種させる
2. 幼児期からヨーグルトなど乳酸菌飲食物を摂取させる
3. 小児期にはなるべく抗生物質を使わない
4. 猫、犬を家の中で飼育する
5. 早期に託児所などに預け、細菌感染の機会を増やす
6. 適度に不衛生な環境を維持する
7. 狭い家で子供さんの状態で育てる
8. 農家で育てる
9. 手や顔を洗う回数を少なくする

(理研横浜研究所での谷口センター長「スギ花粉症ワクチン開発」の講演より)

いまさら不衛生な状態に戻ることは出来ず、はたして都会の環境では実行できるのか、ちょっと頭をひねる項目もあります。しかし、あまり神経質にならず少しぐらいのバイ菌には負けないぞという図太さは必要ということなのでしょう。



Dr. みわの一口コラム：侍JAPAN、WBC2連覇おめでとう！！



久しぶりに野球で緊張しました。WBC決勝戦でダルビッシュが同点にされたときには、もう心臓がバクバク、血圧を測ったら145/100。このまま延長が続いたら私の心臓はどうなるのかと心配していたら、イチローの決勝打！！思わずガッツポーズをしてみました。MVPは松坂だったけれど、私の一押しは、岩隈投手。低めに抑えるピッチング内容はもちろん、イケメンなのに(?) 結構根性座っているところも・・・ 当番回数は少なかったけれどマー君もよかったので、今年は楽天を応援しようかなと思っています。この勢いで4月からのペナントレースもいい試合をして楽しませてほしいです。やっぱり野球はいいな！



## 頭痛でお悩みではありませんか？(片頭痛編-2)

片頭痛の第2弾です。今回は片頭痛の対策を説明します。

### 頭痛を起こしにくくする

#### 頭痛がおきにくい生活習慣

を知り、それを心がけることが大切です。片頭痛の誘因は個人差がありますので、**どういった時に頭痛が起きやすいかを自身で知ることが第一歩**です。頭痛が起こる状況を記録すること(頭痛日記)は役に立ちます。頭痛が起こりやすい状況を出来るだけ避けるようにしましょう。

一般的には、片頭痛は、過労やストレスによって起こりやすくなりますので、**ストレスをため込まない**ようにして、**不規則な睡眠は避けましょう**(睡眠不足だけでなく、寝過ぎ・朝寝坊にも注意)。飲酒、人ごみ、騒音で頭痛がおきる場合もあります。強い日差しが苦手な場合にはサングラス着用が有効です。



### 頭痛発作を軽くする

片頭痛が比較的軽い場合は、市販の痛み止め(鎮痛薬)で対処可能です。しかし、痛みが強く、痛み止めでは効かない場合は、**トリプタン製剤**という片頭痛の特効薬(発作頓挫薬)が有効です。また、頭痛発作の前に、眼がチカチカするなど前兆がある場合、**エルゴタミン製剤**という薬も効果的です。トリプタン製剤やエルゴタミン製剤の服用にあつては、注意事項がありますので、医師から説明を受けてから服用開始します。

片頭痛が起きた場合、**少し暗めの静かな部屋でゆっくり**していると早く改善しやすいです。痛みがひどい場合は、横になって休まないと良くなりません。周囲の方の理解と協力も必要です。

特効薬が効かない・片頭痛が頻繁に起こってしまう場合には、発作回数を減らす薬(片頭痛予防薬)がありますので、医師と相談して下さい。



### ☆ スタッフから ☆



ひよんなことから花屋さんでチューリップの球根を買ったのが1月中旬のこと。土から植物を育てるのは小学校以来のこと、何故かワクワクしながらその日のうちにプランターや土を買いに行きました。本当に芽が出てくるのか、水をあげすぎではないかと、球根のことばかり気になり、用もないのにベランダに出て話しかける毎日でしたが、先月から少しずつ芽が出始めました。球根に水をあげるという何てことのない習慣ですが、一番ゆっくり出来る時間のように感じます。花が咲くのはまだ先ですが、何色の花が咲くか今から楽しみです。(看護師 M.S.)



クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>