

小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.29



ご挨拶

院長 小森 貴



新年あけましておめでとうございます。今年も皆様がすこやかに過ごされるよう、心より祈念いたします。

さて、日本人の平均寿命は年々延びており、厚

生労働省が公表した昨年の長寿番付によれば、100歳以上の高齢者は全国で1万5000人を突破して、過去最高となりました。1963年と比較すると、約100倍にも増加しています。健康・体力作り事業財団が行った「百寿者調査」から、長寿者の生活についてのデータをみてみましょう。

◆**食生活**・男女とも約9割が「三食きちんと食べる」と回答し、ご飯や麺、パンなどの主食はほぼ毎食とついているようです。おかずには、魚介類のほか、肉や卵、乳製品など、むやみに粗食でなく、たんぱく質をはじめとした十分な栄養をとっている人が多くみられました。

◆**運動習慣**・約半数が、散歩や体操などの運動を、ほぼ毎日行っていました。散歩以外の外出はほとんどしない傾向にありました。

◆**生活習慣**・夜よく眠れるという人が8割を占め、平均睡眠時間は9時間と長めでした。たばこを吸う人は、男性でも5.6%、女性では0.8%と、ごくわずかでした。

◆**生活の質**・健康だと感じている人、毎日気分良く過ごしている人が、6.8割を占めました。また、趣味を持つ人は、男性46.6%、女性26.9%おり、内容はテレビ・ビデオ鑑賞から読書、園芸、カラオケ、俳句、編み物などがあがりました。生きがいを持つと答えた人も多く、そのトップは「家族」、続いて「健康で楽しく過ごす」で、「感謝」「希望」「目標」「長生きすること」などが上位を占めました。

長寿者になる秘訣は、よく食べ、よく運動し、よく眠り、趣味や生きがいを持って、くよくよせず、前向きに生きること、と云えそうです。

花粉症は、鼻の粘膜などに付着した花粉に対して免疫グロブリンE (IgE) という抗体ができ、花粉に接触するとくしゃみや、鼻水、鼻つまり、目のかゆみ、頭痛、だるさなどの不快な症状が現れる、アレルギー症状です。スギ林の増加や大気汚染の影響で、スギ花粉症の患者数は日本では10人に1人、あるいは5人に1人とも言われています。原因となるのはスギ科だけでなく、春はヒノキ科の植物、夏はイネ科やガマ科の植物、また秋にはブタクサ(セイタカアワダチソウ)やヨモギなどキク科の植物と、季節ごとに、様々な植物によって花粉症は引き起こされます。

治療法は、最近では「初期療法」が主流になってきました。この方法は、スギ花粉が飛散する日の1〜2週間前から抗アレルギー薬を服用し、症状を軽くするものです。治療効果が認められていますから、花粉症でお悩みの方は主治医にご相談下さい。いつからどのくらい服用するかには個人差がありますから、自己判断しないうようにしてください。

その他、減感作療法^{げんかんさくさ}といって、長期間かけて花粉への抵抗力をつけていく治療法や、抗ヒスタミン薬の内服、

点鼻薬や点眼薬の服用などの対症療法もありますが、何より肝心なのは、花粉症の予防対策をしておくことでしょう。

予防は、花粉を避ける生活をする事が主眼になります。花粉飛散の予報は、テレビや新聞にもでていますが、これらを参考にし、花粉飛散量が多いと予想された場合には、とにかくできるだけだけ外出を控えることです。

やむを得ず外出する場合には、花粉の飛散が少ない早朝や夜間を選んだり、マスク、眼鏡を着用するようにしましょう。ガーゼマスクで、鼻に当たる部分のガーゼを水でぬらしておくこと、花粉の吸入を効果的に阻止できるといふ研究結果も出ていますので、試してみてください。また、帰宅したら、うがい、洗顔、鼻をかむ、などにより、付着した花粉を少しでも除くことが大事です。



〈スタッフ紹介〉



大坪 千早子

新しい年が始まり、当院に勤めて初めてのお正月を迎えることができました。昨年は覚える事ばかりで、あっという間の一年でした。今年はいろいろな事を吸収しながら、少し余裕をもって頑張っていきたいと思います。皆様よろしくお願いいたします。

- 診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術および入院施設有り
- 診療時間 月 曜/AM8:30~12:00 PM1:30~5:00
火曜~金曜/AM8:30~12:00 PM1:30~5:30
土 曜/AM8:30~12:00 PM1:30~3:00
日・祝祭日・木曜日午後休診

金沢市橋場町3番9号 TEL.076 (221) 5027

Mail address : komori@ishikawa.med.or.jp

Home page address : <http://www4.ocn.ne.jp/~komori/>

小森耳鼻咽喉科医院

