

花粉症の症状



すでに花粉症を発症している方にも、これまで花粉症の症状がなかった方にも押さえてほしいポイントをお伝えします。しっかりと対策をして、つらい花粉症の時期を乗り切りましょう！

花粉症のメカニズム

花粉症とは、**花粉に対する免疫反応**によって引き起こされる病気です。

花粉を吸い込む（アレルギー物質が体内に入る）

アレルギーに関連する IgE 抗体が体内に蓄積

特定のアレルギー物質に対して IgE 抗体が過敏に反応

くしゃみ、鼻水などの症状が引き起こされる
（花粉症発症）



主な症状

くしゃみ

発作のように連続して起こり、回数が多。
花粉のシーズン中続く。



鼻水

水のようにサラサラで、
風邪のように粘り気がある黄色い鼻水は出ない。



せき

たんの出ない乾いた
せきが続くことがある。



その他

鼻づまり、目のかゆみが
強く出る。



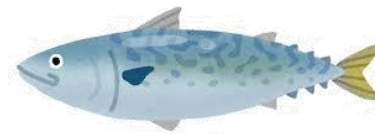
症状が重い場合には、ぼーっとして熱っぽい、だるく倦怠感がある、頭が重い、といった全身症状を伴う場合もあります。

積極的に摂りたい栄養素

●n-3系多価不飽和脂肪酸（EPA・DHAなど）

アレルギー反応を抑制させる働きがあるとされています。

サバ、イワシ、サンマなどの青魚に含まれています。手軽にサバ缶などの缶詰から取り入れてみるのもいいですね◎



●ビタミンA・C・E

アレルギー症状の悪化を抑える働きがあるとされています。

ブロッコリー、にんじんをはじめとした緑黄色野菜などに含まれています。



●カテキン

アレルギー反応を抑制させる働きがあるとされています。

緑茶、ウーロン茶、紅茶などに含まれています。



控えたい食品・生活習慣

脂っこいものや甘いもの、刺激物（辛い食べ物や香辛料など）の摂り過ぎ、過度の飲酒、喫煙、睡眠不足は、症状を悪化させる要因となるため注意が必要です。



症状が辛いときは控えることをおすすめします。



★訂正 大変申し訳ありませんが、きたカフェの再開は2月22日からになりました★



北診だより

二〇二四年二月号

東京ほくと医療生活協同組合

2024年2月1日

東京都北区

東十条2-8-5

生協北診療所

TEL

03(3913)5271

「北診だより」

作成委員会発行

通巻172号

発行責任者

秦 章博



生協北診療所

<http://hokuto-kita-clinic.jp/>

(その1) 私が家庭医になるまで

はじめまして医師の平山陽子です。2023年7月から金曜日に北診療所で外来と往診を担当しています。2024年4月からは火曜日にも診療を行う予定です。

わたしの自己紹介をします。私は山梨県の甲府市で育ちました。

体が弱く、お医者さんに何度も助けられたので、子供の頃から「医者になって、一番困っている人の役に立ちたい」と思っていました。1995年に東京大学医学部に入学しましたが、大学病院の臓器別の医療に違和感を持っていました。学生時代に藤沼康樹先生（元生協浮間診療所所長）に出会い、「家庭医」について教えていただきました。家庭医とは「地域に根ざし、患者さんと長く付き合い、赤ちゃんからお年寄りまで、身近な健康問題に対応する」ことを専門にした医師です。欧米や韓国では地域医療は主に家庭医が担っています。患者さんのことをよく知っているという意味で「I am specialized in you.」（私はあなたの専門医です）と自己紹介する家庭医もいるそうです。「自分の目指す道はこれだ！」と思い2001年に王子生協病院に初期研修医として飛び込みました。当時同じく家庭医を目指す4人の研修医と切磋琢磨しながら、藤沼先生に日本初の「家庭医研修医」として指導を受けました。今でもほとと医療生協には家庭医を目指す若手医師がたくさん集まっていますが、それは藤沼先生がこの分野の第一人者として若手医師を指導してくださっているからです。



【訂正】きたカフェ再開のお知らせ

先月号で1月から3Fできたカフェが再開されていますとお伝えいたしましたが、準備の都合で再開は2月22日（木）からになりました。コロナ禍で休止をされていて再開を楽しみにされていた方には大変申し訳ありませんでした。



内視鏡検査（胃カメラ）終了のお知らせ

1月29日（土）をもちまして内視鏡検査（胃カメラ）を終了することになりました。皆様にはご不便をお掛け致しますが、ご了承ください。



換気、マスク着用、手洗い・手指消毒等の基本的感染防止対策の継続を行いましう。発熱外来を行っています。電話でご予約の上、お越しください。

（十条西支部・安田久美子）



返しているうちに、農薬や気候変動などにも興味を持つようになり、昨今の儲け主義には腹を立てています。もちろん健康についても気になっていきますので、東京ほととの運動ももっと大きくなってほしいと思っています。

ジャムづくりです！冬は文旦、八朔、甘夏。春はイチゴ。初夏あんず。秋はラズベリー、梨、りんご。梅ジャムは、梅酒作りの後に引き上げた梅で作ります。珍しいもので作るわけではありませんが、一年中楽しんでいきます。ほとどのものは買ったり頂いたりしたもので作りますが、梅とラズベリーは庭にあります。ラズベリーは、初夏と秋に小さな実を少しずつ実らせますので、毎日集めて適当な所でジャムにします。夕食後に洗ったりむいたり刻んだりして鍋をかき回しますが、無心にグルグル…これが思いのほか気分転換になっています。一心不乱にグツグツ煮ている姿に家では「鬼ババア」と言われていますが、私としては、「よくやっているね」という励ましと受け取っています。こんなことを繰り返しているうちに、農薬や気候変動などにも興味を持つようになり、昨今の儲け主義には腹を立てています。もちろん健康についても気になっていきますので、東京ほととの運動ももっと大きくなってほしいと思っています。

2～3月は便潜血チェック月間 毎年のチェックが大切です

大腸がんは早期に発見すればするほど治せる可能性が高くなります。40歳以上の方は、便潜血チェック月間の機会に、ぜひ便潜血検査の2日法を受けましょう。検査結果が陽性であった場合は、大腸内視鏡検査を受けましょう。

自分で簡単に調べられる検査容器がありますので、この機会にご利用ください。

ご希望の方は組織部までお申し込みください。

（採便キット1セット 税込600円）

連絡先：3913-9100（組織部）

