

やまぐち便り 羅針盤

編集・発行 やまぐち便り編集委員会

〒376-0013 群馬県桐生市広沢町6丁目355番地

「♪またしても季節は春になり…」

大塚博堂さんが歌われた「春は横顔」の一節です。歌の内容とは、たいぶ違いますが、花粉が飛び始める季節になると、「♪またしても 季節は 春になり 花粉に悩まされる時期が来てしまった〜♪」と、この歌を思い出します。そして、今年も花粉の時期がきました。

現在、日本人の25%以上の方がなんらかの花粉症を持っていると言われております。くしゃみ、鼻水、目のかゆみ、咳、皮膚の痒み等の花粉による直接的な症状の他に、この季節になると「何だか、ぼーっとする」、「集中できずにイライラする」と感じることはありませんか？あるいは、「日中も眠気が残る」とか、「体の息さが抜けない」というハッキリしない体調の悪さを感じる方もいるのではないのでしょうか。



実は、気づきにくい花粉症の症状として集中力や判断力の低下を認める事があります。例えば、鼻水や鼻づまりのせいで息苦しくなり、寝つきが悪くなったり、夜中に目覚めたりして十分な睡眠がとれなくなると、昼間に眠気が出てきます。また、鼻がつまって口呼吸になると呼吸が浅くなってしまい、集中力や判断力が低下してしまいます。また、目の痒みや鼻水があると集中力が続かなくなりイライラする事もあります。くしゃみ、鼻水などを気にせず花粉症を放置していると、仕事や家事の効率を低下させてしまう可能性があります。この為にも花粉症に対しては、適切な治療が必要となります。

また、花粉症に関連した問題として、花粉関連食物アレルギー症候群(口腔アレルギー症候群)があります。スムージーなどの生の野菜や果物を食べた直後に、口の中や喉が痒くなったことはありませんか？この症状は花粉症と深い関係があり、花粉症をきっかけに子供の頃は無かった食物アレルギーを起こす人が増えています。果物や野菜のアレルギーがある人の多くは花粉症を持っています。食物に含まれているアレルギーの原因物質が、花粉症を引き起こす花粉の原因物質と構造が似ている為に、花粉へのアレルギー反応だけでなく、果物や野菜に対してアレルギーを起こすからです。

花粉と果物の組み合わせは様々で、たとえばハンノキやシラカバの花粉症の人は、リンゴや桃・サクランボ等のバラ科の果物や、人参や栗・豆乳等の多くの食べ物のアレルギーが出ることがあります。その他、スギ・ヒノキの花粉症の方は花粉症の方はトマトのアレルギー、カモガヤ・オオアワガエリの花粉症の方はメロン・スイカ・キウイのアレルギー、ブタクサの花粉症の方はメロン・スイカのアレルギー、ヨモギの花粉症の方はセロリ・人参等のアレルギーが出ることがあります。

花粉の飛散する時期に花粉関連食物アレルギーが発症したり、症状が強くなったりします。症状は、口腔周辺の軽微な症状が多いのですが、豆乳などの大豆製品では、じん麻疹や呼吸困難等の全身性の重篤な症状を引き起こす事もあります。食物アレルギーが出る場合の対処法は、症状を引き起こす果物や野菜などを避ける事と、関連する花粉を避ける対策をすることが基本です。その為にも、自分がどの花粉や食物に対してアレルギーが出ているかを理解することが重要です。

悩ましい花粉症に対して、当クリニックでは患者さん一人ひとりの生活パターンに合った治療をご提供させていただきます。例えば、

- ・漢方薬をご希望の方
- ・飲み薬が苦手で、お注射ご希望の方
- ・点鼻薬、点眼薬をご希望の方
- ・粉の点鼻薬をご希望の方



粉の点鼻薬は、液だれが無く、女性の方に好評です。また、鼻にツーンとするのが、嫌な方にもお勧めです。

- ・眠くなると困る方
- ・運転等でくしゃみが困る方
- ・とにかく、きちんと症状を抑えたい方

花粉の飛散量が多くなる前の治療開始が大切です。また、「花粉症かな?」、「花粉関連食物アレルギーかな?」と心配な方、花粉症の検査を受けてみてはいかがでしょうか!!

花粉症について、当クリニックまたは彩スタッフまでお気軽にお尋ね下さい。(医療部)

片頭痛

症状…こめかみから目の辺りがズキンズキンと脈を打つような強い痛みです。脳の血管が広がり血管の周りでセンサーの役目をしている神経が刺激される事が原因で痛みを起こします！

血管の広がりはお風呂で温まった時などに多く見られまた痛み以外の吐き気や下痢なども伴います。

対策…頭痛が起きている時は血管を広げてしまう入浴や運動、マッサージなどは厳禁です。また痛む部分を冷やし休む事も良いです！

覚えておきたいポイント！

片頭痛を招かないため

- 1. 寝不足や寝過ぎに注意
- 2. 規則正しい生活を心がける
- 3. マグネシウム

[胡麻・アーモンド・ひじき・緑黄色野菜]

ビタミンB2

[ほうれん草・うなぎ・納豆・牛乳]をしっかり取る

- 4. バランスの良い食事を心がける (看護部)



「魔法の言葉」

●嫌なことがあったら…「ありがとう」

文字どおり、「難が有る」ときに「有り難う」といいます。不幸は重なるものです。「ありがとう」ということで、「不幸の連鎖」が断ち切れ、逆に「いいこと」が起こるのです。

●いいことがあったら…「感謝します」

感謝する対象は、なんでもかまいません。「感謝します」といいにくければ、「ありがとうございます」でもOKです。

●いつも前向きに…「ツイてる！」

「ツイてる！」「ラッキー！」…

たとえ小さなことにでも、これらを口ぐせにすれば、ツキは必ずやってきます。なぜなら、言葉は心を変え、習慣を変え、ツキを引き寄せるからです。

「不快」と判断すれば、神経ホルモンのアドレナリンや、ノルアドレナリンが作用し、心拍数が上昇したり血管が収縮して血圧が上がったりするのです。逆に、「快」と判断したときは、同じ神経ホルモンのドーパミンや、エンドルフィン、セロトニンが作用し、治癒のメカニズムが働くようになっているのです。つまり、私たちの脳と体は、言葉の影響を非常に強く受けるということが考えられます。(受付)

言葉が脳と体に与える影響

言葉	心の影響	脳への影響	作用
前向きな言葉	やる気が起こる 行動が活発になる	ドーパミン	人間の集中力を増進させる
安らぐ言葉	焦りがなくなる 安心な気持ちになる	セロトニン	過剰な興奮がおさえられ 落ち着きが出る
感謝の言葉	リラックスし 至福感が生じる	エンドルフィン	痛みを緩和させる
不快な言葉	攻撃的になる 衝動的になる	アドレナリン ノルアドレナリン	心拍数が上昇し痛みを増幅させる

絵本に触れてみませんか？

大人になってから絵本を開いたことありますか？絵本は子どものために書かれたものですが、子ども「だけ」のものではありません。感性をとりもどせる絵本の豊かな世界は大人にも「効く」のです。

第5回「葉っぱのフレディ」

作:レオ・バスカリア

訳:みらい なな

出版社:童話屋

葉っぱのフレディのおはなし。

春に生まれたフレディは、葉っぱはどれも自分と同じ形をしていると思っ

ていましたが、ひとつとして同じ葉っぱはないことに気がつきます。夏の間は人間のために涼しい木陰をつくってあげました。秋には綺麗な色に紅葉しました。そして冬。葉っぱが死ぬときがきました。ぼくは生まれてきてよかったのだろうか…フレディは地面に降り、眠りにつきます。



《やまぐちライフプラン彩》では介護に関するご相談をお受けしております。介護保険のことや施設案内など、どんなことでもお気軽にご相談ください。

【朝のレクリエーション】

♪ 桐生着道楽～男のおしゃれ～♪などの歌詞で親しまれ、青木光一と島倉千代子が唄った『桐生音頭』は、昭和32年に桐生市が選定し当時のコロムビアレコードからSP盤のレコードとして発売されました。

やまぐちハウスでは入居者の皆さんが口ずさむ歌詞をきっかけに、CDを探し出して、毎日のレクリエーションに取り入れています。ハウスオリジナルの手踊り付きです(^)♪～



トントとなるのは機(はた)の音～からりとなるのは箴(おさ)の音～箴の音～♪と情緒あふれる歌詞に機織りで栄えた『織物の町桐生』の風景が目には浮かびます。興味のある方は桐生市の図書館で貸し出しもしているようです！

(やまぐちハウス彩)

リニューアル工事のお知らせ

山口クリニックは、皆様に温かく支えられ広沢の地で27年目となりました。

だいたい建物外部の損傷が目立つようになり、この度、約2ヶ月間の工期予定で外壁リニューアル工事を行うことになりました。

皆様には建物外部の足場や工事車両の出入りなどでご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願いを申し上げます。(総務部)