

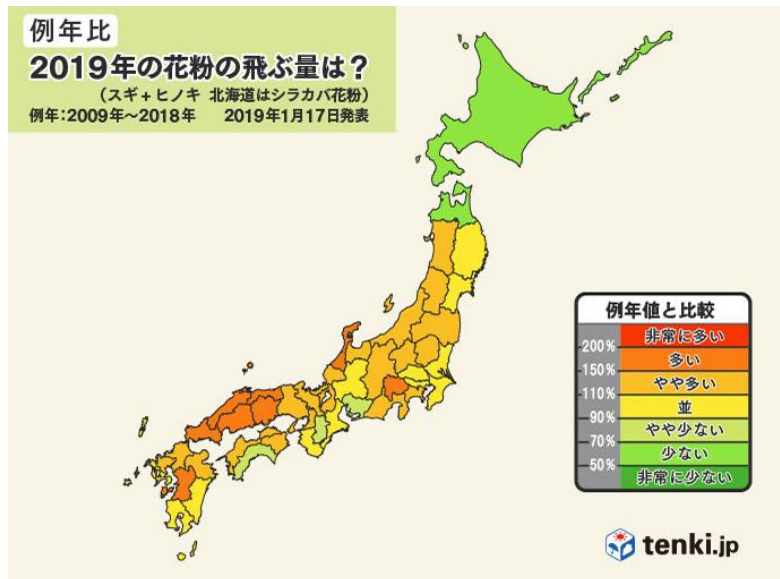


ケーアイ調剤薬局 2019年2月1日発行

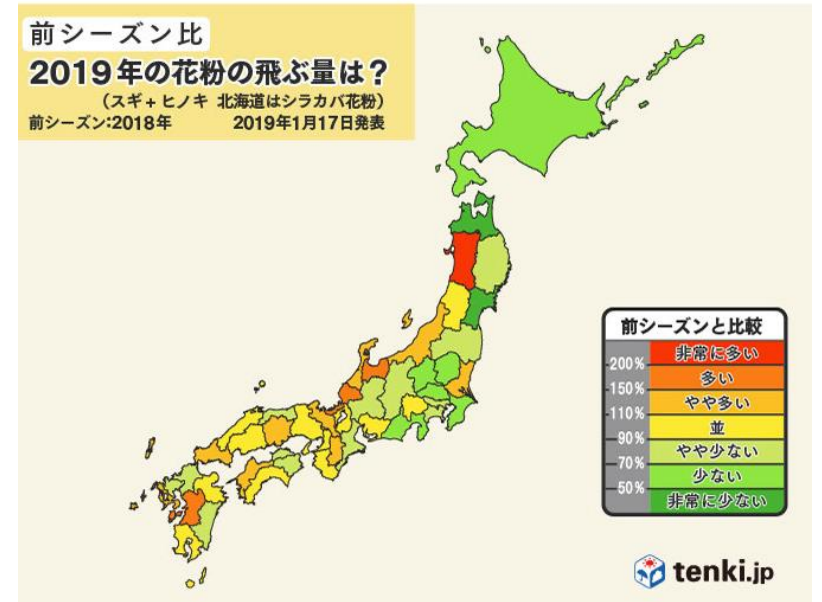
## 花粉情報

2019年1月17日、日本気象協会より2019年春の花粉飛散予測(第3報)が発表されました。鹿児島・宮崎における花粉飛散量は例年比でみると例年並み、前年比でみると前年並みかやや少なめとなっています。スギ花粉の飛散開始時期は2月中旬くらいになりそうです。ちなみに、飛散開始日は「1平方cmあたりの花粉数が2日間連続して1個以上になった初日」と定義されています。飛散開始日前からもわずかに花粉が飛び始めているので、早めの対策が必要となります。

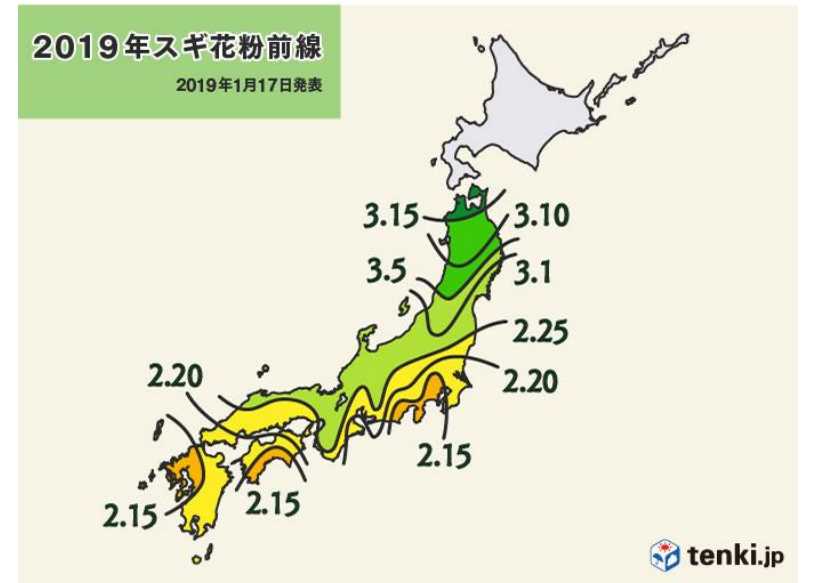
<例年比>



<前年比>

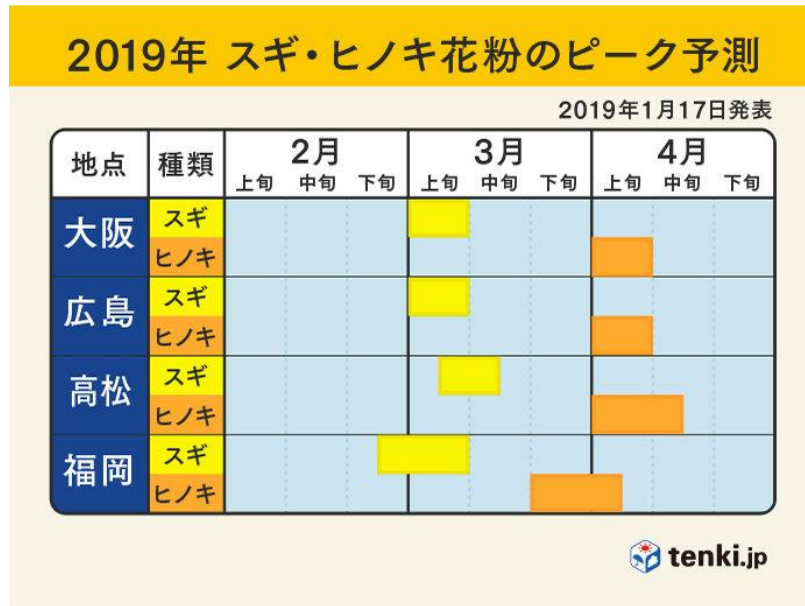


<飛散開始時期>



[https://tenki.jp/forecaster/y\\_higuchi/2019/01/17/3331.html](https://tenki.jp/forecaster/y_higuchi/2019/01/17/3331.html)

また、花粉のピーク予測は以下のようになっています。鹿児島・宮崎も福岡の予測時期に近くなると思われます。



昨シーズンはヒノキの花粉量が多く（例年比の4.9倍）、いつもは花粉症が落ち着く時期にもつらい症状が続いていた方もいらっしゃったと思います。今シーズンの予測を見てみると、ヒノキの花芽の生育が昨シーズンほどではないため、今年の花粉の飛散量は昨シーズンより少ないであろうと考えられています。

花粉症の症状は、花粉の飛散開始前または症状が軽い時から薬物を服用することである程度は予防することができますが、薬物だけで症状を完全におさえることは難しいです。花粉症対策には、**薬物によるケアと同時に花粉のばく露から身を守るセルフケアも必要**となります。外出する際にはマスクやメガネなどで花粉を防ぎ、家に入る前に衣服などについて花粉をきちんと外ではらって、なるべく室内に持ち込まない工夫をしましょう。帰宅後は洗顔やうがいをして、できれば早めに体について花粉をシャワー等できちんと洗い流しましょう。ただし丁寧に洗顔をしないと顔について花粉が目や鼻に侵入し、逆に症状が悪化することがあるので注意しましょう。

## 眼や鼻だけではない 花粉皮膚炎に要注意



毎年春先になると顔や首が痒くなったり、赤くなったりという症状が出てくる方はいませんか？花粉症というと目の痒みや鼻炎の症状を思い浮かべるとは思いますが、花粉によって刺激を受けるのは目や鼻だけではなく、

花粉が肌に接触することで皮膚に炎症が起きることを「**花粉皮膚炎（花粉症皮膚炎）**」と呼びます。皮膚が赤くなったり、痒くなったりすることが多いですが、人によっては小さいブツブツが広がることもあります。主に**顔（特に頬やまぶた）**、**首など露出している部分**に症状が現れることが多いです。鼻や目の症状はなく、皮膚だけに症状が出ることも少なくありません。特にアトピー性皮膚炎の方は、花粉によって症状が悪化しやすい傾向があります。また、乾燥などで皮膚が荒れていたり花粉症で目が痒くて頻繁にまぶたをこすったりしていると、皮膚のバリア機能が低下し皮膚に花粉が侵入しやすくなるため皮膚炎が起こりやすくなります。皮膚のバリア機能を高め花粉の侵入を防ぐためには、**保湿が基本**となります。早く肌の状態を治したい気持ちから、色々な成分が入った基礎化粧品を使う方がいますが、皮膚炎が起こっている状態ではその成分が逆に刺激になり、症状が悪化してしまう場合があります。皮膚炎がある場合は、**敏感肌用の化粧品やシンプルな保湿剤だけ**のものがおすすめです。また外出する時は化粧をし、つばの大きい帽子や首にストールなどを身につけることで皮膚に直接花粉が接触することを防ぎましょう。

症状が続く場合やひどい場合は病院を受診しましょう。病院で花粉皮膚炎と診断された場合、薬による治療で一旦症状が落ち着くかもしれませんが、花粉が飛んでいる間は症状が再発することがあります。医師の指示があるまではしっかり薬を継続することが大切です。



## 春はメンタルの乱れに注意

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい人間関係への不安、引越など変化の多い季節です。気温差に伴う体温調節や、新たな職場による精神面での負担など、いきなりの環境の変化に順応することができず体と心にストレスがかかり、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。

過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。知らず知らずのうちに心身にかかるストレスが大きくなっている場合もあるので注意が必要です。

以下の状態が続くようであれば注意が必要です。

- ・食欲がない、または食べ過ぎてしまう。
- ・今までしなかったようなミスを繰り返す。
- ・物事に集中できない。
- ・疲れやすい。
- ・常に気持ちにゆとりがない、倦怠感が続く。
- ・不安や心配が常に付きまとう。
- ・何に対しても興味がわかない。
- ・寝つきが悪い、眠れない。



心身のバランスを整えるには

### 1.生活のリズムを整える

起床時間、就寝時間、食事の時間を、毎日なるべく同じ時間になるように心掛けましょう。ただし、無理はせず自分に合った生活リズムを作りましょう。

### 2.体を動かす

体を動かすと自律神経の乱れを治すのに効果があります。ウォーキングやランニングなど簡単な運動を行いましょう。

### 3.栄養バランスの良い食事をとる

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実を十分に摂るように心掛けましょう。中でも、旬のものは栄養も彩りも豊かで食べる楽しみも大きくなります。

### 4.体温調節をしっかりと

暑さや寒さもストレスになります。気候が不安定な春には、薄物の重ね着を心掛け、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。

### 5.休養をとり、リラックスできる時間を作る

休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートでも忙しく気持ちの余裕がなくならないように気をつけましょう。音楽を聴いたり、映画を見たり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

### 6.気持ちのはけ口を作る

我慢し続けて心が一度壊れてしまうとなかなか治りません。そうなる前に一人で不安を抱え込まず誰かに相談しましょう。





## 春に流行しやすい感染症

春に近づき少しずつ暖かくなり、だいぶ過ごしやすくなってきました。春に流行する感染症は少ないですが、代表的な3つの感染症を紹介します。

### ① 風疹（3日はしか）

風疹は、風疹ウイルスが感染して発症する疾患です。14～21日の潜伏期間の後、**耳の後ろや首などのリンパ節が腫れ**、その後米粒からエンドウ豆ほどの大きさの淡いピンク色をした発疹が顔や耳の後ろに現れ、発熱を伴うこともあります。この発疹は数日かけて全身に広がり、3～5日程度で自然に消えていきます。中には発疹が消える頃に痒みが出る方もいます。ウイルスの排泄期間は発疹が現れてから1週間前後とされていますが、解熱すると排泄されるウイルスが激減し感染力はなくなります。

また、妊娠20週頃までの妊婦が感染すると、胎児に重大な影響が出る可能性があります。そのため、女性は妊娠前に感染予防に必要な免疫を得ることが非常に重要となります。

### ② 麻疹（はしか）

麻疹は、麻疹ウイルスが感染して発症する疾患です。10～12日の潜伏期間の後、発熱、倦怠感が2～4日ほど続き、鼻水やくしゃみ、咽頭痛など、風邪に似た症状が現れます。目やにや目の充血を伴うこともあります。次いで、**口の中の粘膜に小さい白い斑点**が出ます。その後しばらくして熱が下がりますが、約半日後に再び熱が上がり、同時に赤く少し盛り上がった**発疹**が体中に現れます。発疹が枯れてから感染力はなくなり、合併症がない限りは7日～10日前後程度で治まります。しかし、まれに肺炎や中耳炎、脳炎などを合併する場合があります。また、大人になってからかかると重症化しやすいといわれています。

麻疹は空気感染するため、手洗いやマスクでは予防ができないため注意が必要です。

### ③ 流行性耳下腺炎（ムンプス、おたふく風邪）

おたふく風邪は、別名ムンプスとも呼ばれているように、ムンプスウイルスが感染して発症する疾患です。2～3週間の潜伏期の後、あごの脇にある唾液を出す分泌腺である耳下腺が腫れ、発熱、嚥下時に痛みが出るようになります。これらの症状は、通常1～2週間で軽快しますが、ワクチンで発病を未然に防ぐことができます。また、感染しても病状が見られない方が感染者の30%～35%と言われ、感染源となる可能性が高いため問題視されています。

おたふく風邪になった場合、口の開け閉めをすると痛みが出るので、嚙まずに食べられるものを用意するのが良いでしょう。例えば、そうめん、おかゆなどです。飲み物を飲む場合は、あまり口を開けなくて済むように、冷たいものをストローで吸い上げるのが良いでしょう。

また、酸味のあるもの、濃い味付けのものは唾液腺を刺激して痛みが増すので控えましょう。

これら3つの疾患の予防法としてはワクチン接種がとても有効です。子どもは発育と共に外出の機会が多くなり、感染症にかかる可能性も高くなります。感染症の発生状況や、かかりやすい年齢などを考慮して、標準的な接種時期の中で、できるだけ早期に接種を済ませましょう。

#### 接種時期の目安

ワクチン名	接種回数	0歳 1歳 2歳 3歳 4歳 5歳 6歳 7歳 (満年齢)														
		1か月	2か月	3か月	6か月	9か月	3か月	6か月	9か月				6か月			
生ワクチン 麻しん・風しん(定期)	2回							①	【1期】1歳で1回接種 ※1歳になったらすぐ受けましょう。			②				
生ワクチン おたふくかぜ(任意)	2回							①							②	

※ ①の部分が対象年齢で、②の部分が標準的な接種期間です。

