

花粉症の季節到来！

春は出会いと分かれの季節。そして、花粉症の季節です。花粉症（季節性アレルギー）とは、その名の通り、花粉が飛ぶ時期になると、鼻炎症状（くしゃみ、鼻水、鼻づまり）や結膜炎症状（目やに、目のかゆみ、目の異物感）がでる病気のことを言います。

診断は？

診断は問診のみで行います。毎年、同じ時期に同じ症状がでるのかというところがポイントになってきます。白くむくんだ目や鼻の粘膜の診察は参考にはなりません。血液検査は必ずしも必要ではありません。

治療は？

まず、アレルギーの原因になっている物質をさけるようにします。例としてはマスクやゴーグル、部屋の掃除などです。薬物治療はそれぞれの症状に対して行います。
くしゃみ、鼻水、鼻づまり：
第一選択のお薬はステロイドの点鼻薬になります。
ステロイドの点鼻薬は副作用がほとんどないため、非常に安全かつ効果的な治療です。
第二選択は抗アレルギー薬の点鼻薬となります。第一選択の薬を使用しても良くならない場合に用います。その他の治療として、上記二つでも

改善しない場合は抗アレルギー薬の内服、免疫療法や鼻粘膜焼灼術などを行う場合があります。免疫療法や鼻粘膜焼灼術は専門医を受診される方がよいでしょう。少なくともステロイド点鼻薬や抗アレルギー薬を使用する段階では一般の内科で対応可能です。
目のかゆみ、目やに、目の異物感：
第一選択薬は抗アレルギー薬の点眼液になります。

第二選択薬として抗アレルギー薬の内服治療もありますが、ドライアイのある方には目の乾燥が悪化することがあるので注意が必要です。それでも改善しない場合は眼科受診をお勧めします。

本格的にアレルギー症状がでてくる1、2週間くらい前から点鼻薬や点眼薬を始めるとより効果的といわれています。
他にご自身でできる対処方法としては

- 目はこすらないこと
 - 目を軽く押さえて冷やす
 - 1日を通して、人口涙液の点眼をする
 - 症状がある間はコンタクトレンズの使用をさける
- などです。目の症状改善のために行うことをおすすめします。

スタッフ紹介



初ニュースレターということで、今月号は院長を紹介いたします。

小坂文昭
平成9年神戸高等学校卒業
平成17年兵庫医科大学卒業
平成20年〜23年鉄蕉会亀田ファミリークリニック館山で家庭診療科後期研修
平成23年日本プライマリ・ケア連合学会認定家庭医療専門医取得
沖縄県立八重山病院内科のち、西表島西部診療所で2年間、離島医療に従事

趣味 トライアスロン、読書

好きな作家 司馬遼太郎

日課 毎朝、瞑想5分以上しています

3人兄弟の末っ子です。

長男は谷上で『こさか歯科クリニック』を経営しています。

次男は内科医ですが、当院を継ぎたくないという理由で現院長が継ぐことになりました。

ひとこと

予防に重点をおいて診療を行っています。その上で、患者さんのお話をよく聴くようにし、最良の治療を選択していくよう心がけています。場合によっては、患者さん自身に努力してもらおうよう促すこともあります。
家庭医療についても少しお話ししておこうと思います。家庭医療専門医とはカナダでは「あなたの専門医」と表現したりします。病気や臓器、性別、年齢別の専門医ではなく、あなた自身のことをよく知ろうと努め、その症状、病気が生活や家族・社会にどのような影響しているのかを通して、治療を行っていく医師のことです。

たくさんのお薬を飲んでいて、減らしたいと考えている ご友人の方はいらっしやいませんか？

もしかしたら、お薬を減らすことができるかもしれません。

こさか家庭医療クリニック

電話 078-591-8070

ホームページ <http://kosaka-katei.com/> (こさか家庭医療で検索)

北鈴蘭台駅前 コープ北側テナント