



医師会シンボルマーク

みんなの健康

最新医療情報

花粉症の季節になりました

みんなの健康ラジオから

子宮頸がん検診と 子宮頸がんワクチン

からだにやさしい
食事づくり
ゼリーに隠された
食物繊維
正体は海藻

No.305

3・4
月号

みんなの健康 2025.3/4

◆こんな時どうする？
家族のもの忘れが心配です。
どうすればいいですか？

●コラム 待合室

花粉症の季節になりました

さまざまな治療薬で効果的な対処を

最近花粉症の患者数が増加しているのは、飛散する花粉量の増加、食生活の変化、腸内細菌の変化、感染症の減少などが原因とされていますが、空気中の汚染物質、喫煙、ストレス、都市部での空気の乾燥などが、さらに拍車をかけていると言われます。花粉症の対処について、横浜南共済病院の生駒亮先生にお伺いしました。



横浜南共済病院
診療部長・耳鼻咽喉科部長
生駒 亮 先生

花粉症とは

本年も花粉症ピークの季節がやってきました。アレルギー性鼻炎のうち、特にスギ花粉を抗原として発症するアレルギー性鼻炎を俗に「スギ花粉症」と呼びます。正式には季節性アレルギー性鼻炎という名称です。それに対してダニやハウスダ

スト(ほこり)が原因の、季節と無関係なアレルギー性鼻炎を通年性アレルギー性鼻炎と呼びます。花粉症では花粉によって皮膚が荒れる、咳や喘息が起きる、特定の果物や野菜を食べると口の中が腫れたり、かゆくなったりする、などの鼻以外の症状が出る場合があります。



ます。スギ花粉症ではトマトによる口腔アレルギーが知られています。

花粉症のメカニズム

人の鼻では侵入してきた物質(抗原)を自分以外の物質(異物)と判断すると、これを無害化しようとする反応(抗原抗体反応)が起こります。

その結果、くしゃみ、鼻みず、鼻づまりなどの症状が出ます。花粉症は体内に入った花粉に対して、人間の身体が起こす抗原抗体反応です。

鼻づまりは鼻の粘膜が腫れることにより、鼻の

通り道をふさいで起こります。鼻がつまっている時に鼻をかんでも鼻みずはでないのに鼻づまりが治らない、という経験はあると思います。それは自分の鼻の粘膜が腫れて鼻をふさいでいるのです。

花粉症の有病率

花粉症は近視、虫歯とならんで有病率の高い代表疾患です。日本における全国的な調査としては、全国の耳鼻咽喉科医とその家族を対象としたアレルギー性鼻炎の調査が1998年、2008年、2019年とほぼ10年お

きに3回実施されました。図1にあるように10年ごとにほぼ10%増加しています。また若年層化もすすんでいます(図2)。幼少期から鼻づまりがあると、お子さん自身はそれが当たり前になり、ご両親がお子さんのアレルギー性鼻炎に気づかないことがあります。鼻を下にこする癖、少量の鼻血が出やすい、鼻の頭に横すじがある、以上が小児アレルギー性鼻炎の特徴です。このようなことに気づいた際には、耳鼻咽喉科でご相談ください。いびきや無呼吸の原因にもなることもあります。

図1：有病率のグラフ

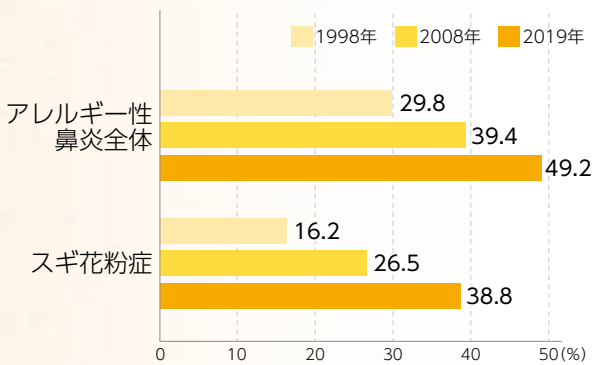
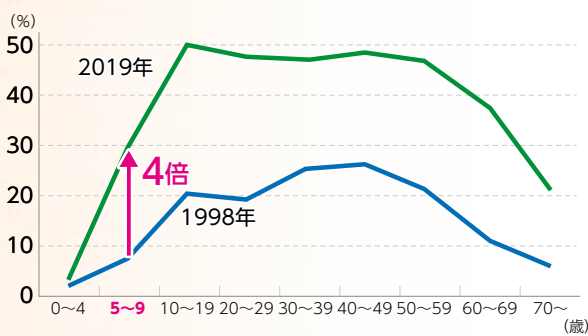


図2：年齢分布のグラフ



花粉症患者が増加している要因として、飛散する花粉数の増加、食生活の変化、腸内細菌の変化や感染症の減少などが指摘されています。最近の研究では、その他に花粉症の症状を悪化させる可能性があるものとして、空気中の汚染物質や喫煙、ストレス、都市部における空気の乾燥などが考えられています。

花粉症の診断

耳鼻咽喉科で鼻の診察を受け、花粉症に特徴的な所見があれば診断できます。原因の特定には血液検査が必要です。血液検査により、花粉症があるのかないのか、例えばスギ・ヒノキなど、どの抗原にアレルギーがあるのか、また程度もおおむね把握できます。大半の

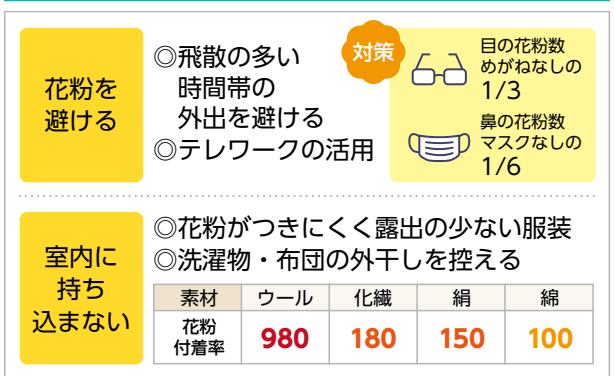
耳鼻咽喉科クリニックで検査が可能です。

花粉症の治療

① 予防

花粉症の治療の第一は抗原回避、つまり予防です。花粉症の症状を緩和させ、発症を遅らせるためには、いかに花粉を避けるかが予防の基本になります。花粉の飛散予測情報を有効に使いましょ

図3：メガネとマスクの効果のグラフ



を遅らせたり、症状を軽くしたりすることが可能です。

③ 治療薬

治療には大きく分けて内服治療と局所治療（点鼻薬、点眼薬）に分けられます。抗ヒスタミン薬（内服）

花粉症治療の代表的なものです。くしゃみ、鼻みずには効果的ですが、鼻づまり

う。花粉は昼前後と夕方に多く飛散します。外出時の服装は花粉が付着しにくいものを選び、マスク、メガネなどで花粉を防ぎ、帰宅時には花粉を払うなどして家中に花粉を持ちこまないようにすることも大切です。岸田政権の時から政府は花粉症対策を積極的に行っ

ています。発生源への対策、飛散への対策、発症への対策が3本柱で、それぞれ林野庁、経済産業省、厚生労働省が管轄です。早期に効果が出ることは難しいですが、長期的には効果が期待できそうです。今年度は少し早目でしたが花粉の飛散開始は、例年横浜市では概ね2月10日前後です。この10-14日前を目安に治療を開始することで、症状の発現

にはやや効果が落ちます。「花粉症の薬は眠くなる」とお考えの方もいらっしゃるかもしれませんが、確かに少し前の薬は眠気が比較的ありましたが、最近の花粉症治療薬は眠気が非常に少なくなりました。また薬によっては6ヶ月以上から処方できます。1日1回のもの、水なしで内服できるOD錠も増えてきました。医師の処方箋なしで購入できる薬もあります

が、新薬は手に入りませ
んし、自費になるため高
額ですので短期間使用に
向いています。2週間以
上内服するつもりなら耳
鼻咽喉科で処方してもら
う方が効果的にも経済的
にもよいでしょう。

ロイコトリエン拮抗薬 (内服)

気管支ぜんそくでも使
う薬で、主に鼻づまりに
効果があります。抗ヒス
タミン薬と併用で内服す
ることが多いです。咳に
も一定の効果が期待でき
ます。

ステロイド薬 (内服)

重症例に短期間だけ使
われることがあります。
副作用に注意が必要です。
抗ヒスタミン薬や後
述の点鼻ステロイド薬の
発達に伴い、以前よりも
処方される機会は減りま
した。

点鼻ステロイド薬

非常に効果が高く、ア
レルギー性鼻炎の3症状

(くしゃみ・鼻みず・
鼻づまり)のすべてに
効果があります。ステ
ロイドと聞くと心配さ
れる方もいらっしゃる
と思いますが、内服と
比べて副作用の心配は
ありません。安全性が
認められ、薬によって
適応年齢に差がありま
すが2歳や3歳から安
全に使用が可能です。

薬局で購入できる点

鼻薬の多くは血管収縮薬
で、即効性はあるもの
が切れると症状が悪化し
ます。長期間使い続け
ると血管収縮薬なしでは
いられなくなり、薬剤性鼻
炎と呼ばれる病態にな
ります。処方箋なしで購
入できますが、使用はで
きませんが、使用はで
きただけ控えましょう。処
方箋の点鼻ステロイド薬
とは全く異なりますので
注意が必要です。

点眼薬

抗ヒスタミン薬とステ



ロイド薬があります。耳
鼻咽喉科や内科でも処方
は可能ですが、結膜炎の
状態で処方内容が変わり
ます。抗ヒスタミン点眼
薬で目の症状がとれない
場合には眼科の受診をお
すすめします。

④特殊な治療薬

舌下免疫治療

今まで述べた薬は全て
使用をやめると症状が元
に戻りますが、根治治療
になりうる治療法です。
現在はスギ、ダニのみ保
険収載されています。1

日1回、錠剤を舌下に投
与するとそれらに慣れて
体が反応しづらくなる、
という考え方です。3-4
年継続することで、その
後服用を中止しても8-
10年効果が続くと言われて
います。概ね小学校低学
年から可能です。また服
薬しながら妊娠や出産も
問題なく、既存治療との
併用も可能です。

バイオ製剤

重症花粉症に対して使
う注射薬です。花粉症症
状の原因であるIgEを
抑える薬で、月に1-2
回、医療機関で注射しま
す。薬価が高額なのであ
まり一般的ではありません。
ん。

ステロイド注射薬

半減期の長いステロイ
ド薬の筋肉内注射をする
ものです。耳鼻咽喉科学
会としては推奨していま
せん。作用時間が長い分、
いったん副作用が出ると
長く続くことが予想され、

安全性の点で問題がある
ためです。注射部位の皮
膚が徐々に引きつれて癬
痕(いぼ)のようになり、訴訟に
至る例も報告されていま
す。自費診療で行う医療
機関もあると聞きます。

⑤手術治療

これらの治療で改善し
ない場合や、お仕事や学
校の都合で定期的な耳鼻
咽喉科への通院ができな
い場合に選択されること
があります。クリニック
でも日帰りでできるレー
ザー治療の他、総合病院
に入院して、鼻の彎曲の
矯正や花粉症症状の原因
神経を切断する方法など
もあります。これらをご
希望の場合は近隣の耳鼻
咽喉科クリニックでご相
談されるとよいと思いま
す。

治療や診断も含めて、
疑問点があればお近くの
耳鼻咽喉科クリニックで
相談されることをおすす
めします。

ゼリーに隠された 食物繊維 正体は海藻

神奈川県立保健福祉大学 栄養学科
教授 五味郁子

液体のものを固める凝固剤。食品では、ゼラチン、ペクチン、寒天、アガーが代表的です。今回は、野菜のゼリー寄せに寒天を、ぶどうのゼリーにアガーを使っています。寒天の原料は、テングサやオゴノリといった海藻です。そして、アガーは、海藻から抽出したカラギーナンが原料となっています。ゼラチンとの大きな違いは、植物性であり、食物繊維が主成分であるということです。

寒天ゼリーを電子顕微鏡で拡大して見ると、ヘチマたわしのような網目構造があり、その隙間で水を抱え込んで固まっているのだそうです。

食物繊維の摂取は、便秘の改善だけでなく、様々な生活習慣病のリスク低下に寄与することから、「日本人の食事摂取基準」では3〜5歳から1日に摂取すべき量（目標量）が示されています（3〜5歳で8g以上、30〜64歳では男性22g以上、女性18g以上）。寒天

やアガーを使ったツルンとした料理から、食物繊維を摂ることができるとは少し意外ですよ。春が旬のわかめも海藻ですので、食物繊維をしっかりと摂れます。

寒天やアガーのゼリーは、分量（濃度）によってかた

さ・やわらかさが変わります。常温で固まるので、25℃で溶け始めてしまうゼラチンゼリーに比べると料理がしやすいです。また、口の中に入れても体温で溶けるわけではないので、食感も楽しめます。羊羹やとろろなどとの和菓子にも寒天が使われています。糖と寒天をいっしょにすると、かたくなり、透明度が上がります。マジックみたいですが、その正体は海藻・・・でした。



わかめとシラスのペペロンチーノ

材料：1人分

材料	量
パスタ(ゆで)	200g
シラス	10g
乾燥わかめ	3g
オリーブ油	大さじ1/2
にんにく	5g(1かけ)
輪切り唐辛子	適量
鶏がらスープの素	ひとつまみ
塩、胡椒	適量

1人分 ●エネルギー384kcal ●たんぱく質12.5g ●脂質8.5g ●炭水化物59.5g ●食物繊維7.3g ●食塩相当量3.4g

- ① 温めたフライパンにオリーブ油とにんにく、唐辛子を入れ、香りがたってきたら、水で戻したわかめを加え、中火で炒める。
- ② 茹でたパスタ、鶏がらスープの素、パスタのゆで汁(大さじ1)、塩、胡椒を加え、炒め和える。

ゼリー寄せ

材料：15cm容器

材料	量
キャベツ	1〜2枚 (容器に合わせて)
野菜 その他	アスパラガス、ブロッコリー、にんじん、ヤングコーン
かにかま	6本
☆寒天	4g
☆コンソメキューブ	1個
☆お湯	300ml

1人分(1/8切れ) ●エネルギー17kcal ●たんぱく質1.2g ●脂質0.1g ●炭水化物1g ●食物繊維1g ●食塩相当量0.4g

- ① 野菜を塩茹でし、冷ましておく。水分をキッチンペーパー等とる。
- ② ☆を鍋に入れ、よくかき混ぜてから火にかけて、沸騰後も2分間加熱する。
- ③ 容器にラップを敷き、その上にキャベツを広げ、野菜を詰める。
- ④ ②のコンソメ液を静かに注ぐ。キャベツで蓋をする。
- ⑤ 粗熱が取れたら冷蔵庫で3時間以上冷やす。

ぶどうのアガーゼリー

材料：3〜4個分

材料	量
ぶどうジュース(100%)	300ml
水	100ml
アガー	10g(液体の2.5%)
グラニュー糖	25g

1人分 ●エネルギー84kcal ●たんぱく質0.3g ●脂質0.3g ●炭水化物21.6g ●食物繊維0.2g ●食塩相当量0.03g

- ① 砂糖とアガーは粉の状態をよく混合し、水と混ぜておく(A)。
- ② ぶどうジュースを弱火で温め、混ぜながら少しずつ(A)を入れる。
- ③ 容器に移し、粗熱がとれたら冷蔵庫で1時間冷やす。写真は、クラッシュして盛り付け。



みんなの健康ラジオから



詳しくはこちらへ

子宮頸がん検診と子宮頸がんワクチン



まりこ
レディースクリニック横浜
やまだ まりこ
山田 真理子 先生

子宮頸がんとは子宮の頸部という子宮の入り口に近い部分にできるがんです。

子宮頸がんのほとんどは、ヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスの感染が原因であることがわかっています。このウイルスは性交などにより女性の多くが一生に一度は感染するといわれています。感染しても、ほとんどの人が自然に消えていくことが多いのですが、消えないまま持続感染があると、一部の人は異形成とよばれる前

がん病変を経て、子宮頸がんに行進することがあります。子宮頸がんは20代から上昇し40代でピークを迎えます。

子宮頸がん検診はまさに若い世代にこそ受けていただきたい検診であり、20歳になったら2年に1度の検診と一般的には言われています。

また望ましくは検診とあわせて、子宮、卵巣の病気の早期発見のための超音波検査を含めて1年に1度婦人科の定期健診を受けていただくようにお話ししています。

超音波を見ることで筋腫や内膜症、卵巣腫瘍や卵巣がんのチェックができます。

子宮頸がんは早期のう

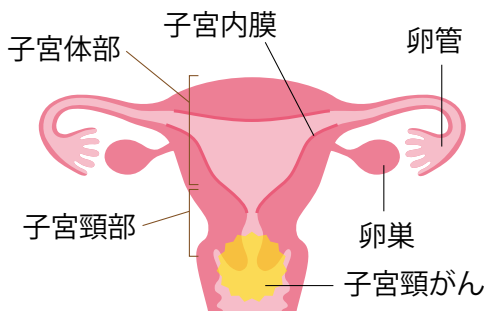
ちに発見できれば、多くの場合は命を落とさずに治すことができる病気です。横浜市では年齢ごとに異なったがん検診の補助がありますのでぜひご利用ください。

なお不正出血や閉経後なのに出血がある、おりものに出血がよく混じるなどの症候がある場合は健診を待たずにすぐ婦人科受診が必要な症状ですので、ご受診ください。

また子宮頸がんは予防手段のあるがんでもあります。

残念なことにウイルスに対する治療薬は現在あ

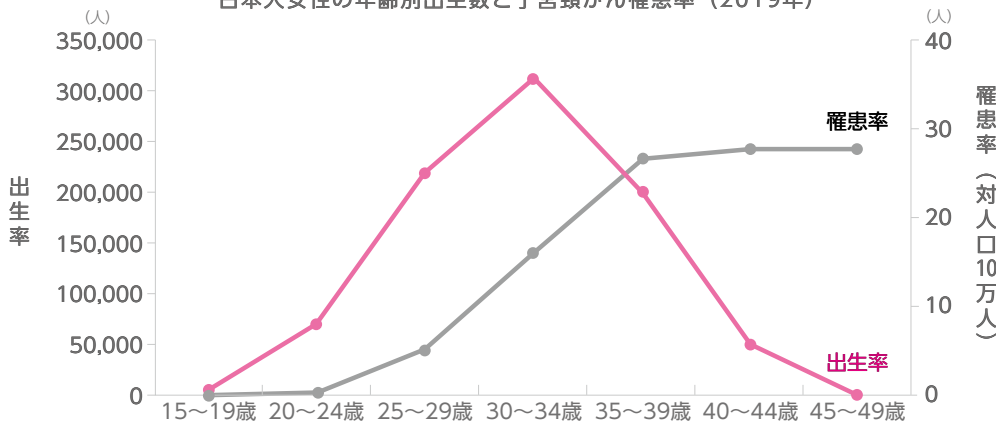
子宮頸がんとは



子宮頸がんの罹患年齢について

子宮頸がんの罹患年齢は出産年齢と重なります

日本人女性の年齢別出生数と子宮頸がん罹患率（2019年）



りません。感染前に子宮頸がんワクチンの接種をすることが大切になってきます。子宮頸がんワクチンは、はじめての性交前に受けることが一番お勧めですが、特に26歳までの

女性に有効性があると言われています。一時副反応の観点から日本では接種を控えていた時期がありました。因果関係はないと判明し現在は積極的にワクチン接種をお勧めしています。

厚生労働省 令和元年(2019)人口動態統計(確定数)の概況 母の年齢(5歳階級)・出生順位別にみた出生数より作図
https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei19/index.html
国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)全国がん罹患データ(2016年~2019年)より作図
https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/index.html

待合室

インフルエンザが流行し今日も待合室はいっぱいです。いろんな人がいます。まだおっぱいが必要な乳児を抱えて不安そうなお母さん。お医者さんが怖くて泣いてしまう子ども。仕事の合間にみえたのかパソコンに打ち込んでいる人。お子さんかお孫さんかに手を引かれているお年寄り。

誰も好きで診療所に来ているわけではありません。出来るものならおうちでのんびり過ごしたいに違いありません。具合の悪いときに騒ぎながらそばを走り回る子どもにはついイライラしてしまうかもしれません。子どもにしてみればお医者さんで怖そうな顔をした大人達の中に来るのは落ち着かない気持ちになります。

みんなそれぞれの事情があって来ている待合室です。でも共通することが一つあります。今のつらい困ったことを治したいという気持ちです。待合室は病気を治す仲間が集まるところでもあります。病気に立ち向かう仲間だと思おうとうるさかったり怖かったりする人が少し違って見えませんか。優しい気持ちは病気の治りも良くしてくれるように思います。(A.O.)

こんな時どうする

家族のものの忘れが心配です。どうすればいいですか？

プライマリ・ケア医会 とこう たかし 都甲 崇 先生
杉田いなほクリニック

年齢を重ねると
もの忘れが増えるのは
普通のことですか

年齢を重ねることで記憶力が少しずつ低下するのは自然なことです。たとえば、人の名前や過去の出来事を忘れることはありますが、人から指摘されるとすぐに思い出せるようなもの忘れは、年齢とともに誰にでも見られます。このようなもの忘れは本人にも自覚があり、基本的に日常生活に支障をきたすことはありません。また、急速に行することもありません。

認知症が疑われる
もの忘れはどのような
ものですか

直前のこと、たとえばその日や前日の出来事か思い出せず、人から聞いても思い出せない場合は、認知症の可能性があります。このようなもの忘れは本人に自覚がないことが多く、日常生活に支障をきたします。また、認知症によるもの忘れは、身近な介護者が数か月程度で進行を実感するほどの速さで進むことがあります。



精神科、心療内科、神経内科、脳神経外科などの医療機関を受診するとよいでしょう。

もの忘れが心配なときは、どのような医療機関を受診すればよいですか

かかりつけ医がいる場合は、まずはそこで相談してみてください。かかりつけ医がそのまま認知症の検査を行うこともありますし、適切な専門医療機関を紹介してくれることもあります。かかりつけ医がいらない場合は、

医療機関では
どのような検査が
行われますか

医療機関では、まず問診や認知機能検査を行い、もの忘れの程度や理解力、判断力、計算力などの障害の有無を評価します。また、頭部CT検査やMRI検査によって、脳の状態を確認します。さらに、必要に応じて採血などの身体的検査も実施します。これは、体の不調が原因で認知症のような症状が現れることがあるためです。



「みんなの健康」
ご感想をお寄せください。
◀ 詳細はこちら

休日・夜間に急病になった場合は

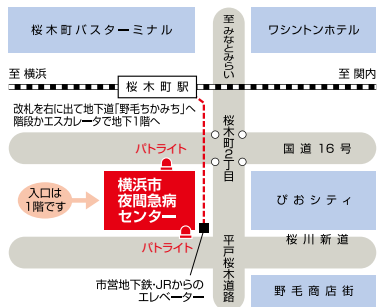
休日の昼間はこちらへ

内科・小児科 診療時間：午前9時～12時 午後1時～4時 青葉区休日急患診療所 ☎(045)973-2707	内科・小児科※歯科 診療時間：午前10時～午後4時 金沢区休日救急診療所 ☎(045)782-8785 ※建替えが終了するまで歯科診療は休診となります
内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時	
旭区休日急患診療所 ☎(045)363-2020	都筑区休日急患診療所 ☎(045)911-0088
泉区休日急患診療所 ☎(045)806-0921	鶴見区休日急患診療所 ☎(045)503-3851
磯子区休日急患診療所 ☎(045)753-6011	戸塚区休日急患診療所 ☎(045)861-3335
神奈川区休日急患診療所 ☎(045)317-5474	中区休日急患診療所 ☎(045)622-6372
港南区休日急患診療所 ☎(045)842-8806	西区休日急患診療所 ☎(045)322-5715
港北区休日急患診療所 ☎(045)433-2311	保土ヶ谷区休日急患診療所 ☎(045)335-5975
栄区休日急患診療所 ☎(045)893-2999	緑区休日急患診療所 ☎(045)937-2300
瀬谷区休日急患診療所 ☎(045)360-8666	南区休日急患診療所 ☎(045)711-7000

毎日の夜間はこちらへ

横浜市夜間急病センター ☎(045)212-3535 内科・小児科・眼科・耳鼻科：午後8時～午前0時	かながわ救急相談センター #7119 または ☎045-232-7119	①救急電話相談 24時間年中無休
横浜市北部夜間急病センター ☎(045)911-0088 都筑区休日急患診療所1階 内科・小児科：午後8時～午前0時		②医療機関案内 24時間年中無休
横浜市南西部夜間急病センター ☎(045)806-0921 泉区休日急患診療所 内科・小児科：午後8時～午前0時	横浜市歯科保健医療センター ☎(045)201-7737 休日・夜間救急歯科診療 休日診療：午前10時～午後4時 夜間診療：午後7時～11時	

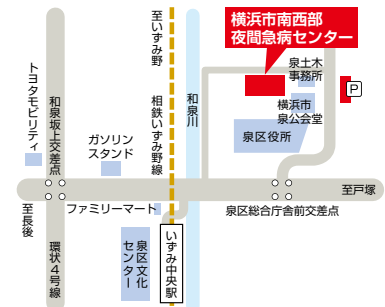
横浜市夜間急病センター ☎045-212-3535



横浜市北部夜間急病センター ☎045-911-0088



横浜市南西部夜間急病センター ☎045-806-0921



午前0時以降における 初期救急診療は

※受診する際は、必ず事前に電話確認してください。

小児科（小児救急拠点病院）		内 科	
都筑区	昭和大学横浜市北部病院 ☎(045)949-7000	鶴見区	汐田総合病院 ☎(045)574-1011
港北区	横浜労災病院 ☎(045)474-8111	西区	けいゆう病院 ☎(045)221-8181
鶴見区	済生会横浜市東部病院 ☎(045)576-3000	中区	横浜中央病院 ☎(045)641-1921
神奈川区	横浜市立市民病院 ☎(045)316-4580	旭区	横浜旭中央総合病院 ☎(045)921-6111
戸塚区	国立病院機構横浜医療センター ☎(045)851-2621	磯子区	汐見台病院 ☎(045)761-3581
中区	横浜市立みなと赤十字病院 ☎(045)628-6100	港北区	菊名記念病院 ☎(045)402-7111
港南区	済生会横浜市南部病院 ☎(045)832-1111	緑区	横浜新緑総合病院 ☎(045)984-2400
		青葉区	横浜総合病院 ☎(045)902-0001
		戸塚区	戸塚共立第1病院 ☎(045)864-2501
		戸塚区	戸塚共立第2病院 ☎(045)881-3205
		戸塚区	東戸塚記念病院 ☎(045)825-2111

第23回市民公開講座 みなさんの健康常識、それ本当？

～正しい健康知識で ますます元気に！～

無料

令和7年5月18日(日)14時～(YouTubeLive配信併用)

場所：横浜市医師会 6階（中区桜木町1-1） 会場：定員先着60名



① アイフレイルから考える目の病気（白内障・緑内障など） 羽沢くぼた眼科 院長 久保田 俊介 先生

② 産婦人科医から伝えたい骨の健康 ～知っておいてほしい女性医学の視点～

よしかた産婦人科分院 綱島女性クリニック 院長 粒来 拓 先生

横浜市医師会

検索

問合せ：（一社）横浜市医師会 ☎：045-201-7362（平日9時～17時）