



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**

No.305

3・4  
月号

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

みんなの健康  
1 2025.3/4



◆こんな時どうする?  
家族のもの忘のが心配です。  
どうすればいいですか?

●コラム 待合室

# 花粉症の特徴になりました

さまざまな治療薬で効果的な対処を



横浜南共済病院  
診療部長・耳鼻咽喉科部長  
いこま りょう 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ことがあります。

## 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も、人間の身体が起こす抗原抗体反応です。

## 花粉症の有病率

花粉症は近視、虫歯などならぬ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。また若年齢化もすんでいます(図2)。幼少期から鼻づまりがある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なることもあります。

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。また若年齢化もすんでいます(図2)。幼

少期から鼻づまりがある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なることもあります。

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。花粉症の対処ついで、横浜南共済病院の生駒亮先生にお伺いしました。

花粉症患者が増加して  
いる要因として、飛散す

図1：有病率のグラフ

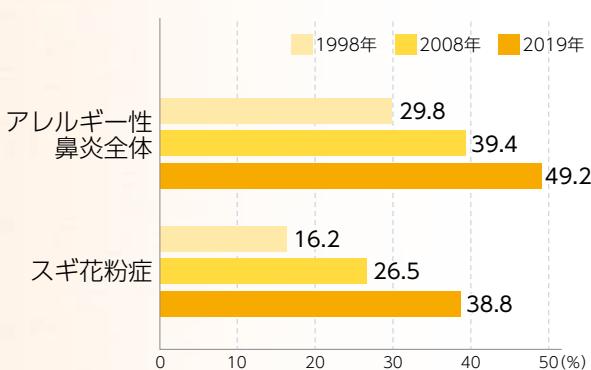
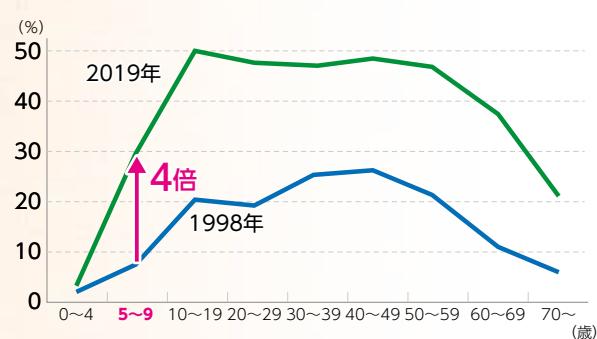


図2：年齢分布のグラフ



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。

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

## 花粉症の診断

耳鼻咽喉科クリニックで検査が可能です。

## 花粉症の治療

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

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

## 花粉症の治療

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

払うなどして家の  
中に花粉を持ちこ  
まないようになります。  
ことも大切です。

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。

②飛散前治療（前治療）

今年は少し早目でした。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日前を日安に治療を開始することで、症状の発現

## ②飛散前治療（前治療）

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。

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知れません。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。また薬によつては6ヶ月児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

図3：メガネとマスクの効果のグラフ

<p>花粉を 避ける</p>	<p>◎飛散の多い 時間帯の 外出を避ける ◎テレワークの活用</p>		<p>対策</p>	<p>目の花粉数 めがねなしの 1/3</p>										
<p>室内に 持ち 込まない</p>	<p>◎花粉がつきにくく露出の少ない服装 ◎洗濯物・布団の外干しを控える</p>		<p>鼻の花粉数 マスクなしの 1/6</p>											
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="background-color: #D9C3A5; text-align: left; padding: 5px;">素材</th> <th style="text-align: left; padding: 5px;">ウール</th> <th style="text-align: left; padding: 5px;">化織</th> <th style="text-align: left; padding: 5px;">絹</th> <th style="text-align: left; padding: 5px;">綿</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: left; padding: 5px;">花粉 付着率</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;"><b>980</b></td> <td style="text-align: center; padding: 5px;"><b>180</b></td> <td style="text-align: center; padding: 5px;"><b>150</b></td> <td style="text-align: center; padding: 5px;"><b>100</b></td> </tr> </tbody> </table>				素材	ウール	化織	絹	綿	花粉 付着率	<b>980</b>	<b>180</b>	<b>150</b>	<b>100</b>	
素材	ウール	化織	絹	綿										
花粉 付着率	<b>980</b>	<b>180</b>	<b>150</b>	<b>100</b>										

③ 治療薬

を軽くしたりすることができるのです。

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

## 最新医療情報

が、新薬は手に入りませんし、自費になるため高額です。そこ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、即効性はあるもののリバウンドがあり、効果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、使用はできるだけ控えましょう。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。

### ④ 特殊な治療薬

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は眼科の受診をおすすめします。

### ステロイド注射薬

重症花粉症に対してもう注射薬です。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。

### 半減期の長いステロイド薬の筋肉内注射をする

安全性的の点で問題があ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年効果が続くとされています。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。

### 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、鼻の弯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。現在はスギ、ダニのみ保険取扱っています。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年効果が続くとされています。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。

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瘢痕のようになり、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。



# 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、アガーチーが代表的です。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チーを使っています。寒天の原料は、テンゲサやオゴノリといつた海藻です。そして、アガーチーは、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。

18g以上）。寒天やアガーチ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ます。春が旬のわよね。春が旬のかめも海藻です。わかめは、食物繊維をしっかりと摂れます。

「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歳で8g以上、30歳では男性22g以上、女性18g以上）。

5歳で8g以上、30歳では男性22g以上、女性18g以上）。寒天やアガーチーを使つたツルンとした料理から、食物繊維を摂ることは少し意外ですね。春が旬のわよね。春が旬のかめも海藻です。わかめは、食物繊維を

摂取すべき量（目標量）が示されています（3歳で8g以上、30歳では男性22g以上、女性18g以上）。寒天やアガーチーを使つたツルンとした料理から、食物繊維を摂ることは少し意外ですね。春が旬のわよね。春が旬のかめも海藻です。わかめは、食物繊維を

摂取すべき量（目標量）が示されています（3歳で8g以上、30歳では男性22g以上、女性18g以上）。寒天やアガーチーを使つたツルンとした料理から、食物繊維を摂ることは少し意外ですね。春が旬のわよね。春が旬のかめも海藻です。わかめは、食物繊維を

摂取すべき量（目標量）が示されています（3歳で8g以上、30歳では男性22g以上、女性18g以上）。寒天やアガーチーを使つたツルンとした料理から、食物繊維を摂ることは少し意外ですね。春が旬のわよね。春が旬のかめも海藻です。わかめは、食物繊維を

摂取すべき量（目標量）が示されています（3歳で8g以上、30歳では男性22g以上、女性18g以上）。寒天やアガーチーを使つたツルンとした料理から、食物繊維を摂ることは少し意外ですね。春が旬のわよね。春が旬のかめも海藻です。わかめは、食物繊維を

摂取すべき量（目標量）が示されています（3歳で8g以上、30歳では男性22g以上、女性18g以上）。寒天やアガーチーを使つたツルンとした料理から、食物繊維を摂ることは少し意外ですね。春が旬のわよね。春が旬のかめも海藻です。わかめは、食物繊維を

摂取すべき量（目標量）が示されています（3歳で8g以上、30歳では男性22g以上、女性18g以上）。寒天やアガーチーを使つたツルンとした料理から、食物繊維を摂ることは少し意外ですね。春が旬のわよね。春が旬のかめも海藻です。わかめは、食物繊維を

摂取すべき量（目標量）が示されています（3歳で8g以上、30歳では男性22g以上、女性18g以上）。寒天やアガーチーを使つたツルンとした料理から、食物繊維を摂ることは少し意外ですね。春が旬のわよね。春が旬のかめも海藻です。わかめは、食物繊維を

摂取すべき量（目標量）が示されています（3歳で8g以上、30歳では男性22g以上、女性18g以上）。寒天やアガーチーを使つたツルンとした料理から、食物繊維を摂ることは少し意外ですね。春が旬のわよね。春が旬のかめも海藻です。わかめは、食物繊維を



## 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

- 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、香りがたってたら、水で戻したわかめを加え、中火で炒める。
- 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

- 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でとる。
- ☆を鍋に入れ、よくかき混ぜてから火にかけ、沸騰後も2分間加熱する。
- 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。
- ②のコンソメ液を静かに注ぐ。キャベツで蓋をする。
- 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

- 砂糖とアガーは粉の状態でよく混合し、水と混ぜておく④。
- ぶどうジュースを弱火で温め、混ぜながら少しづつ④を入れる。
- 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。



## 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のではありません。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っているところでもあります。病気に立ち向かう仲間だと思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ないでしょう。優しい気持ちちは病気の治りも良くしてくれるように思います。(A.O.)



「みんなの健康」  
ご感想をお寄せください。  
◀ 詳細はこちら



## 家族のもの忘れるのが心配です。 どうすればいいですか？

プライマリ・ケア医会  
杉田いなほクリニック  
と こう たかし 都甲 崇 先生

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ることはあります。しかし、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ます。このように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、急速に進行することもあります。

直前のこと、たとえばその日や前日の出来事が思い出せず、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い、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が速さで進むことがあります。



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。かかりつけ医がいない場合は、精神科、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。

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、身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。

認知症が疑われる  
もの忘れはどのよう  
なものですか?

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?

医療機関では、  
どのような検査が  
行われますか?

# 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

泉区休日急患診療所

☎(045)806-0921

鶴見区休日急患診療所

磯子区休日急患診療所

☎(045)753-6011

戸塚区休日急患診療所

神奈川区休日急患診療所

☎(045)317-5474

中区休日急患診療所

港南区休日急患診療所

☎(045)842-8806

西区休日急患診療所

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

栄区休日急患診療所

☎(045)893-2999

緑区休日急患診療所

瀬谷区休日急患診療所

☎(045)360-8666

南区休日急患診療所

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

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

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

かながわ救急相談センター

#7119

または

☎045-232-7119

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

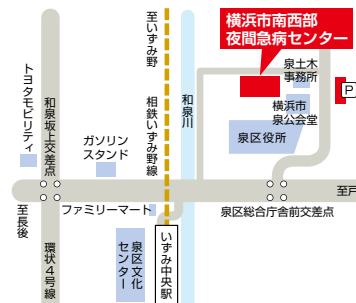
横浜市夜間急病センター  
☎045-212-3535



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）

都筑区 昭和大学横浜市北部病院 ☎(045)949-7000

港北区 横浜労災病院 ☎(045)474-8111

鶴見区 清生会横浜市東部病院 ☎(045)576-3000

神奈川区 横浜市立市民病院 ☎(045)316-4580

戸塚区 国立病院機構横浜医療センター ☎(045)851-2621

中区 横浜市立みなと赤十字病院 ☎(045)628-6100

港南区 清生会横浜市南部病院 ☎(045)832-1111

### 内科

鶴見区 汐田総合病院 ☎(045)574-1011

西区 けいゆう病院 ☎(045)221-8181

中区 横浜中央病院 ☎(045)641-1921

旭区 横浜旭中央総合病院 ☎(045)921-6111

磯子区 汐見台病院 ☎(045)761-3581

港北区 菊名記念病院 ☎(045)402-7111

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 みんなの健康常識、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)