

花粉症はスギだけじゃない!!!

みなさん、こんにちは。

今回このコラムを担当させていただくのは、「にしおか耳鼻咽喉科」の院長の西岡信二です。

さて、みなさんがこの新聞を読んでいる4月5月ごろは、**スギ花粉症**がひと段落したころだと思います。

でも、空気の中に「花粉」がなくなっただけではありません。

スギ花粉症はスギ花粉が原因となり、「くしゃみ、鼻水、鼻づまり」といったアレルギーの症状がでる病気ですが、現代社会においては、身体に接触するものはなんであれ、アレルギーの原因になる可能性を秘めています。つまり、**空気中に漂っているその他の物質もアレルギーの原因となるのです!**

スギ花粉は1月末から3月いっぱい飛びます。4月になるとスギ花粉と入れ替わるように**ヒノキ**花粉が飛びはじめ、それを過ぎると、今度は**イネ科**の花粉が飛びはじめます。これはいわゆる雑草類で、いろいろな草を含みますので、それぞれ症状が出る時期が異なります。イネ科が夏まで続き、秋になると**キク科**に代表される秋の花粉症が始まります。これには、**ヨモギ、ブタクサ、セイタカアワダチソウ**などがあります。12月末頃になると**スギ花粉症**の症状が一時的に悪化することが確認されており、1月だけはひと段落して、また2月の**スギ花粉**の飛散にもどるわけです。

このように「**花粉症**」は一年中存在します。他の人がくしゃみや鼻水で困ってないので、自分の症状を単なる「かぜ」と思い込んでいる人が大勢いますが、鼻水がでたら花粉症の可能性も考えてみましょう。



にしおか耳鼻咽喉科
西岡信二院長

「脳の異常」早期発見チェックコーナー

ごく初期の脳の異常を発見できるコーナーです。気になる人もならない人もチェックしてみてください。

- しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 最近、家族や周囲の人とケンカが増えた
- 何をすることも億劫に感じる
- 外出時、持ち物を何度も確かめる

気になるようなら医師・ケアマネジャーなど、身近な専門職に相談しましょう。

認知症にはならないぞ!!

今回も治療できる認知症についてです。

甲状腺機能低下症

この病気は甲状腺ホルモンの量が減ることで起こる病気です。主な症状は「**疲れやすい**」「**体がだるい**」「**むくみがでる**」「**髪が抜ける**」などです。そんな年のせいと思われがちな症状に加えて、**記憶力や計算力が下がる**ということもあり、認知症と勘違いすることの多い病気ですが、足りなくなった甲状腺ホルモンを飲むことで治療できます。



あやしいなと思ったらすぐに受診しましょう。

訪問看護とは

看護師等が家庭等を訪問し、住み慣れた地域や家庭で安心して療養生活がおくれるよう看護ケアを提供するサービスで、病状の観察、療養生活全般の援助、認知症のケア、医師の指示による医療処置、医療機器の管理、リハビリテーション、褥瘡の予防・処置、緩和ケア、家族等への介護支援・相談等を行います。

ご利用の希望がありましたら、かかりつけ医、ケアマネジャー等に相談するか、直接、訪問看護ステーション等へ相談して下さい。医療保険または介護保険が利用できます。

レンジで簡単! 春の茶わん蒸し 一人当たり 129kcal

1. 菜の花を茹で、食べやすい長さに切っておく。
2. ボウルに卵を溶き、だし汁、酒、薄口しょうゆを入れてこす。
3. 一口大に切った豆腐を容器に入れ、卵液を注ぐ。
4. 容器にラップをふんわりかけ、

材料(2人分)	
卵	2個
だし汁	300ml
酒	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
絹ごし豆腐	50g
菜の花	30g
かまぼこ	4切れ



電子レンジ(500W)で1分30秒加熱する。固まっていない場合は様子を見ながら10秒刻みでレンジにかける。

5. 菜の花とかまぼこを添える。

つくしの佃煮を入れると、さらに春らしく、おいしくいただけます。



「噛む」「飲み込む」「話す」



摂食嚥下セルフチェックシート

年齢を重ねるとともに、体力や注意力などは低下し、同様に摂食嚥下(食べる・飲み込む)機能も次第に低下し、肺炎や窒息の原因となることがあります。しかし、お口を清潔に保ち、食事形態を工夫し、食事を使う器官の機能を向上させる訓練などによって、ある程度は予防することができるのではないかと考えられています。

そこで、まずは”**摂食嚥下のセルフチェックシート**”をご紹介します。チェックして気になる症状などがありましたら、かかりつけの医師・歯科医師にご相談下さい。

今回は、”口腔ケアと義歯の手入れの仕方”の予定です。どうぞよろしくお願いいたします。

(金川病院 言語聴覚士 下山)

“摂食・嚥下(えんげ)障害” 食べること・飲み込むことの障害・・・かも!?

摂食・嚥下障害 チェックシート

イラスト:吉行黎奈



こんな症状
ありませんか?

これらの症状は、
他の病気の場合もありますので
医師にご相談ください。