

健康 わんだーらんど Wonder Land



健康増進センター広報誌『健康ワンダーランド』です。今回は“花粉症”について取りあげてみました。

“花粉症”について



耳鼻咽喉科 部長 大里 康雄



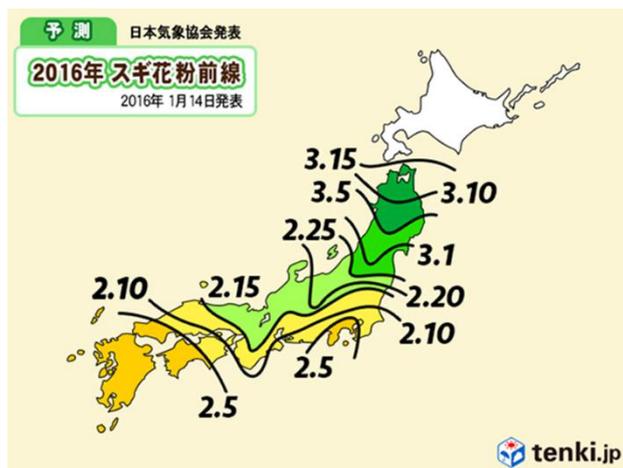
今年もまた、スギ花粉の時期がやってきます。

毎年、花粉症の症状にお悩みの方も多いと思いますが、今回は、今年のスギ花粉の飛散予測について、また、花粉症に関する話題をQ & A形式でご説明します。

●スギ花粉の飛散開始時期について

2016年春のスギ花粉の飛散開始は、西日本と東日本では例年より早め、北日本では例年並みの見込みです。九州では、2月上旬ごろから花粉のシーズンが始まるようです。

1月下旬の気温は平年並みか平年より低い日が多くなる予想ですが、2月から3月にかけての気温は、西日本と東日本で平年並みか高く、この時期の気温が平年より高いとスギ花粉の飛散開始は早まる傾向にあることから、2016年春のスギ花粉の飛散開始は、西日本と東日本では例年より早くなりそうです。



(日本気象協会ホームページより)

●花粉の飛散量について

【前シーズン比】2016年は、九州・四国・東海・関東甲信地方では前シーズンより多いかやや多く、中国地方では前シーズン並み、近畿・北陸・東北地方と北海道ではやや少ないようです。

【例年比】2015年の夏の天候は、北・東日本では、気温は高かったものの日照時間と降水量はほぼ平年並み、西日本では、低温・日照不足・多雨となり、花芽が形成されにくい気象条件となりました。

このため例年に比べると、花芽が多く形成される気象条件のそろった東北地方ではやや多い見込みで、その他の地域では、花粉の飛散数は例年より少ないようです。

地方	花粉種別	飛散開始時期	飛散数		2015年夏の気象
			前シーズン比 (地方平均値)	例年比 (地方平均値)	
九州	スギ ヒノキ	2月上旬	多い (160%)	非常に少ない (40%)	気温:低い 日照時間:かなり少ない 降水量:かなり多い

(日本気象協会ホームページより)

九州北部では明瞭に“表年”“裏年”が現れない傾向があり、夏の天候がスギ・ヒノキ雄花の生育状況に大きく影響すると考えられます。2015年は平年より梅雨が長かったことに加え、夏は暑い晴天の日があまり続かず、スギ・ヒノキ雄花の生育には不向きな天候となりました。

これらのことから、今シーズンの予想飛散量は、ウェザーニューズ社の予測では、「長崎県で、昨年比で234%と昨年よりは増えるものの、例年比では62%と少なめ」となっています。



●花粉症に関するQ&A

Q) 1回注射を打つと1シーズン効く薬があるというのは本当ですか？

A) 花粉症治療として、1回の注射で症状を抑える薬はあります。これは副腎皮質ホルモン(ステロイド)という薬の中でも、体の中に長い間とどまっているタイプのお薬を筋肉注射する方法です。ステロイドは花粉症などのアレルギー反応を全般的に抑える働きがあることから、花粉症による症状によく効きますが、体の中に吸収されて1か月近く長期間残るため、その副作用が問題となります。(感染症にかかりやすくなったり、むくんだり、血糖値の上昇や、消化管に潰瘍ができることがあるといわれています) よって、ステロイドの筋肉注射は、副作用の面から、通常は行いません。ただし、鼻から噴霧するタイプのステロイド薬は体の中に吸収されにくくなっているため、安全に使用できます。

Q) スギ花粉症が自然に治ることはあるのでしょうか？

A) アレルギー性鼻炎は、喘息やアトピー性皮膚炎などと比べると、自然治癒しにくいと言われています。ある疫学調査によると、1998年から2008年までの10年間で、スギ花粉症の有病率は16.2%から26.5%へと急速に増加しているものの、50歳代から高齢者になるほどスギ花粉症の有病率は低下しており、自然治癒の可能性も示唆されています。しかし、どのような患者さんが自然治癒するかについては、はっきりしたことは分かっておらず、その患者数も、残念ながら極めて少数のようです。

Q) 親がアレルギー性鼻炎ですが、子どもにも遺伝しますか？

A) アレルギー性鼻炎の体質は遺伝しやすいと考えたほうがよいでしょう。また、アレルギー性鼻炎を起こしやすくする遺伝子もいくつかみつかってきています。一方、アレルギー性鼻炎は最近特に増えてきている病気ですが、遺伝子の変化は急におこるものではなく、鼻炎の発症には遺伝子よりも環境の変化がより強い影響を与えますので、環境の整備が大切と言われています。

人間ドックのご予約について

現在、人間ドックのご予約につきまして、インターネットの当施設ホームページからの利用が可能となっています。右下のQRコードをご登録してアクセスいただければと思います。受診日程と内容につきましては、こちらから折り返し確認のお電話をさせていただきます。

例年、健診が混み合い、ご希望の日にご予約をお取りすることが出来ないことがあります。ご迷惑をお掛けすることがございます。

春先の4月、5月は健診を受診される方が比較的少ない傾向にありますので、是非お早めにご連絡をお願いいたします。



<http://www.hakujujikai.or.jp/chuo/health/contact/index.html>

◆ 人間ドック・健康診断をお申し込みする際の注意点について

当センターでは、様々な人間ドックおよび健康診断を実施しております。今回は、基本的な受診の流れと確認内容について、特に健康保険組合および企業を通してのご予約については、注意点を詳しくご説明させていただきます。

【受診の流れ】 ご予約 ⇒ ご案内郵送 ⇒ 人間ドック・健康診断受診 ⇒ 結果発送

まず・・・

氏名・生年月日をお伺いします。

当院での受診歴がない場合、漢字・ふりがな・生年月日・住所・電話番号を確認いたします。

また、ご予約が確定したらご案内郵送のため、住所・電話番号の確認を行います。



次に・・・

○健康保険組合・企業を通してのご予約の方
加入している健康保険組合名（保険証の名称）、企業名をお伺いします。事前にご希望のコースや、検査項目・自己負担額などご確認ください。

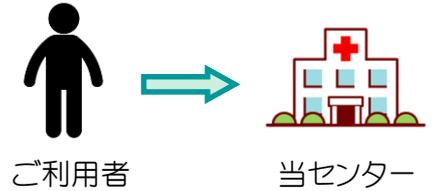
○個人でのご予約の方
希望のコース・検査項目をお伺いします。お支払いは全て自己負担となります。



企業および健康保険組合の方の予約時の注意点

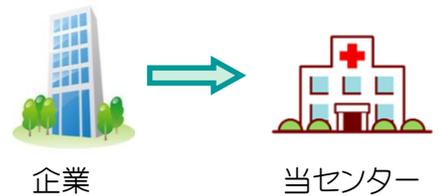
●ご利用者本人から当センターへ直接ご予約の場合

ご希望のコース・検査項目・自己負担額などを事前にご確認願います。健保様によっては、受診券・保険証の記号、番号の確認を行います。お手元にご準備の上、お電話下さい。受診券・質問票が発行されている場合、健診当日必要になります。お忘れなくお持ちください。



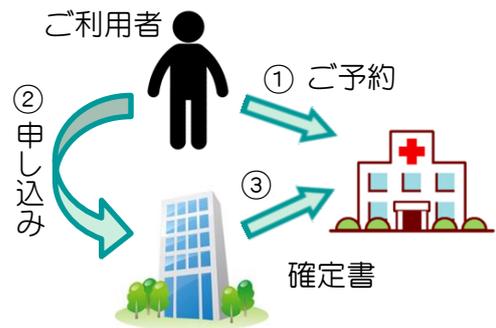
●企業（健保組合）から当センターへご予約の場合

ご本人様の直接のご予約ではないため、当センターからご案内の封書が届きましたら受診コース・検査内容・自己負担額を必ずご確認ください。特に、ご指定の胃検査やオプション検査をご確認ください。受診券・質問票が発行されている場合、受診当日必要になります。お忘れなくお持ちください。



●ご利用者本人と企業（健保組合）双方からのご予約の場合

ご本人様と企業からの予約内容を照合し確認いたします。当センターと企業様への予約内容にお間違いの無いようお申し込みをお願いします。特に、ご指定の胃検査やオプション検査にご注意ください。当センターからのご案内の封書でも再度ご確認ください。



健康保険組合によって申し込み方法が異なることがありますので、当センターへ予約のお電話をする前にご加入の健康保険組合や企業へ事前にご確認ください。より良く健康診断を受けていただくために予約時からスムーズに対応させていただきますので、ご協力のほど、よろしくお願い致します。

ご不明な点などございましたら、裏面のお問い合わせ先へご相談ください。

佐世保中央病院 健康増進センター 基本理念と基本方針

【基本理念】

受診者の健康を支援し、活力のある地域社会の実現に貢献します。

1. 生活習慣病の早期発見と予防の啓発に努め、健康の維持・増進をサポートします。
2. 検査技術や診断機器の精度向上を常に心がけ、質の高い検診を提供します。
3. 特定健診・保健指導を通して、受診者のライフスタイルを考えた継続的な支援を行います。
4. すべてのスタッフが相互に協力・連携して、受診者の皆様に満足いただけるサービスを提供します。
5. 健診業務で得られた個人情報の守秘義務と、受診者ご自身の知る権利を遵守します。

健康増進センター 診察担当医

	月	火	水	木	金
午前診察	常勤医： 中尾・寺園・本多・永尾 非常勤医： 田中・石田				
午後診察	※ 毎日3～4名の医師が担当いたします				
乳がん検診	佐々木	内田	佐々木	碓	鍬尾
婦人科検診	石丸	石丸	石丸	石丸	石丸

健診に関するご予約・お問い合わせについて

☆健診をご希望の方は、**完全予約制**になっておりますので、健康増進センター窓口にお越し
いただくかお電話でのご予約をお願い致します。

○お問い合わせ時間

月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00

○休診日 土・日曜日、祝日 8月14日～15日（夏季） 12月30日～1月3日（年末年始）

【健康増進センター直通】

電話番号 (0956)33-5335

FAX番号 (0956)33-5336

メールアドレス sch-kenkoh@hakujujikai.or.jp

*ただし、メールでのお申し込みは受け付けておりません。

編集後記

明けましておめでとうございます。本年も、地域・職域の方々の疾病予防と健康づくり
機関として、皆さまのお手伝いができればと職員一同、気持ちを新たにしています。

広報誌「健康「ワンダーランド」」につきましても、皆様に少しでもお役に立つ
情報を発信できるよう取り組んでまいります。

引き続き、ご愛読のほど宜しくお願いいたします。

次回発行日は、本年4月を予定しています。どうぞご期待ください。

