

医療と
健康の
今を伝える

健康

第39号

さっぽろ

札幌市医師会
市民広報

平成30年3月25日発行

ご自由に
お持ちください

特集②

こどもの 食物アレルギー Q & A



特集①

大人のアレルギー

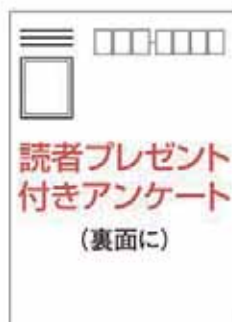
*ぜんそく・せきぜんそく*鼻アレルギー



[主な内容]

- 市民のページ 健康寿命に想うこと
- 医療の世界 患者自己負担増を阻止せよ
- 札幌市医師会活動のご紹介 がん検診を受けましょう!

◎乳がん・子宮がん検診のご案内 ◎家庭医学講座のご案内



アレルギー

①ぜんそく・せきぜんそく

どんな病気？

肺の構造は、酸素を取り込む「肺胞」と、肺胞に空気を送りこむチューブである「気管支」に分けられます。気管支の本数は小さなものも合わせると20万本にもなり、この気管支にアレルギー性の炎症が起こるのがぜんそく・せきぜんそくです。ぜんそくになると、風邪のウイルス、ダニ、ほこり、ペットのふけやカビの胞子を吸い込むと気管支の周りの筋肉が縮んで気管支の中が狭くなり、息が苦しくなったり、せきが出る病気です。聴診器で聞くと肺に「ゼーゼー、ヒューヒュー



音」があるのがぜんそくで、ないのがせきぜんそくで、せきぜんそくを数年放っておくとぜんそくになることもあることからぜんそくの初期段階と考えられています。呼吸機能検査では、せきぜんそくでは正常のことも多いです。

どんな症状で

ぜんそくは、市販のせき止めで効かないせき、吐く息が苦しい、胸でゼーゼー、ヒューヒューが聞えたり、まれに胸痛が出たりします。これらの症状は風邪の後、ほこりを吸った後、ストレスのかかっている時に出現します。症状は夜間から朝に多く、

救急に走るようになります。せきぜんそくでは、せきのみの症状で、マイコプラズマ気管支炎や百日咳と似ています。しかしそれらとの違いは、せきぜんそくは一時的に治療なしでも症状が消失する期間があります。風邪の後に何回でも再発することが特徴です。

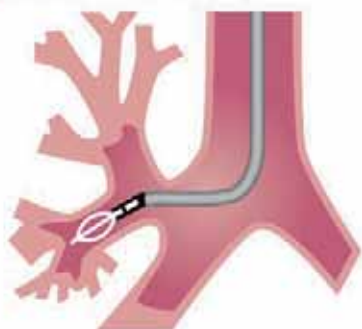
治療方法の進歩

ぜんそく・せきぜんそくは共通で、吸入ステロイド薬や、気管支拡張薬と配合薬の吸入薬を用いますが、改善してきたら、作用の弱い吸入ステロイドまたは内服薬に変更します(表)。子供のぜんそくと

とくに早朝にせきや呼吸困難で目が覚めるようだと怪しいです。病院の開いている昼間には症状が弱くなり、ついつい受診するのが遅れて、夜間

の大きな違いは、完治しないことです。良くなったからと言って治療を勝手にやめたりすると、インフルエンザや感冒時、ストレスの強い時に再発しますので、主治医とよく相談して、ぜんそくの起こる原因を調べるのが重要です。さて、重症のぜんそくには、1カ月に1〜2回注射する生物学的製剤(表)と、3回の短期入院で行う気管支サージーモプラスティー(図1)が登場し、これ

図1 気管支サージーモプラスティー



内径3〜10mmの気管支を対象に気管支鏡下でカテーテルを挿入し、目的とする気管支でバスケットを開き、65℃で短時間温める。

表 大人のぜんそく・せきぜんそくの治療薬の種類

吸入薬	吸入ステロイド薬 吸入長時間作用性β2刺激薬+ステロイド薬 吸入長時間作用性抗コリン薬 吸入短時間作用性β2刺激薬 吸入短時間作用性抗コリン薬
内服薬	ロイコトリエン受容体拮抗薬 キサンチン誘導体、β2刺激薬 ステロイド薬、漢方薬
注射薬	ステロイド薬(点滴)、キサンチン誘導体(点滴) エピネフリン(皮下、筋注) 生物学的製剤(皮下)

まで点滴を頻回に通わなければならなかった患者さんには朗報です。高額医療費の補助が受けられやすので主治医に相談してください。(中央区 呼吸器内科医 H・T)

大人のア

②鼻アレルギー



鼻アレルギーと周辺の病気

しまうこともありますが、自分ではわかりにくいことがあります。

鼻アレルギーには一年中症状がある

はじめに

よく鼻かぜがずっと続いているとおっしゃる患者さんがいます。その多くはアレルギーの原因である抗原を鼻から吸い込むことによりアレルギー反応を起こして鼻汁等の症状をおこす鼻アレルギーです。

鼻アレルギーの症状

鼻アレルギーの症状はくしゃみ、水様性鼻汁(はなみず)および鼻閉(鼻詰まり)です。

特に継続する鼻閉は口を開けて

る通年性鼻アレルギーと、ある季節にのみ症状がある季節性アレルギー(花粉症)があります。花粉症の抗原と一部の果物等(リンゴ、モモ等)は分子の構造が似ているため、これらの食物を摂取すると口腔がかゆくなったりする口腔アレルギー症候群が最近増えてきています。他に鼻アレルギーと似た症状ですがアレルギー検査が陰性の血管運動性鼻炎があります。血管運動性鼻炎は温度の変化に敏感で冷気や湯気で症状が出ることがあります。さらにお薬(血圧の薬や市販の点鼻剤など)で症状が出る薬剤性鼻炎があり、特に市販の点鼻の薬を長期間使うことは要注意です。

鼻アレルギーの治療

鼻アレルギーの治療の基本は抗原をはっきりさせて、それを除去することです。北海道の通年性鼻アレルギーの抗原で主なものはハウスダスト(主成分はダニ、カビ、ペットの毛があります。ダニには掃除機ですが、かなり念入りに行う必要

があります。目安は普通の吸引力の掃除機で畳一畳分のスペースを30秒ほど掃除する必要があります。人が寝ていると布団にダニが増えますので、布団のケアも重要です。布団は1週間に一度は虫干しし、その後掃除機を表と裏を3分ずつかけることをお勧めします。花粉症の原因としては北海道で主なものシラカバ、イネ科、ヨモギ属があり、飛散する時期が決まっているためその時期は要注意です(図2)。抗原に反応しにくくする目的で免疫療法を行うことがあります。現在はスギ花粉とダニに対する免疫療法が可能です。以前は皮下注射する方法しかありませんでしたが最近舌の下でなめる

方法(舌下免疫療法)も可能になってきました。薬の治療は鼻アレルギーの症状を抑える抗ヒスタミン薬、抗アレルギー薬、漢方、点鼻の薬があり、症状の程度等により処方されます。それでも症状が治まらない時は手術(レーザー等)を行うこともあります。

(南区 耳鼻咽喉科アレルギー科医 S.N)

図2 札幌の花粉尘散

飛散花粉	飛散時期						
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
樹木花粉 (スギ=少量、ハンノキ、シラカバ等)	■						
イネ科花粉 (カモガヤ、ハルガヤ、オオアワガエリ等)				■			
ヨモギ属花粉(ヨモギ、ブタクサ等)							■

ものルギー

Q & A



Q 食物アレルギーはどんな病気ですか？

A 特定の食品を食べた後(多くは2時間以内)にじんま疹やゼーゼーなどの不快なアレルギー症状が出てくる病気です。これは特定のアレルギー体質を持った人に起きる免疫反応で、皮膚粘膜(かゆみ・じんま疹・口唇の腫れ・目の充血)・消化器(腹痛・嘔吐・下痢)・呼吸器(くしゃみ・鼻水・ゼーゼー・息苦しさ)など様々な症状がみられ、重症の場合は血圧が下がって意識がなくなる(アナフィラキシーショック)こともあります。

食物アレルギーにはいくつかのタイプがあり最も典型的なのは即時型反応ですが、IgEという抗体

を介した免疫反応でアナフィラキシーショックを起こす危険性があります。その他特殊型として、特定の食品を食べた後に運動することでアナフィラキシーを引き起こす食物依存性運動誘発アナフィラキシーや、花粉アレルギーの患者さんが果物などを食べた時に喉の痒みなどを起こす口腔アレルギー症候群などもあります。

Q どんな食物が原因ですか？

A 食品に含まれるたんぱく質が原因で、日本では卵・牛乳・小麦が3大原因になっています(図1)。年齢別に見ると、乳児期には3大原因食品が多いのですが、年齢が上がるにつれて魚卵、ピーナッツ、果物、甲殻類、魚類、ソバなどのアレルギー患者さんの割合が多くなっています。いずれも、たんぱく質を多く含んでいたり多

量に食べる機会が多い食品ほど強いアレルギー反応を引き起こしやすいです。なお、不注意で食べてしまつてアレルギー反応を起こした原因食品では、乳幼児では卵・牛乳・小麦が多く、それ以降ではピーナッツ・ソバが多くなっています。

Q どれくらいの患者さんがいますか？

A 食物アレルギーは乳幼児期に最も多く、年齢が進むにつれて次第に少なくなっています(図2)。食物アレルギーの患者さんは1980年代から増加傾向ですが、最近の保育所対象の全国調査では食物アレルギー患者は4.9%でした。日本学校保健会の調査では、小学校1〜4年生で3.1%、小学校5〜6年生で1.9%、中学生で2.2%、高校生で2.6%が食物アレルギー患者でした。

Q アレルギー症状が出た時はどうすれば良いですか？

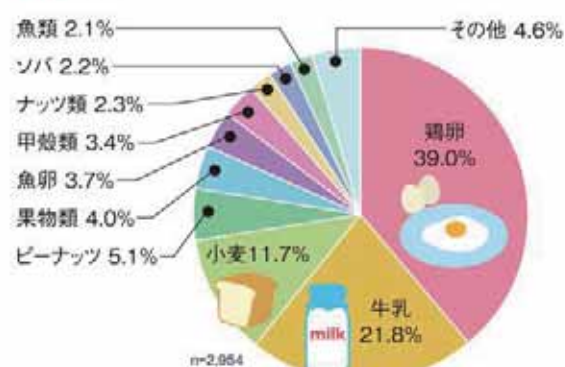
A 食物を食べて1〜2時間以内にじんま疹やゼーゼー！嘔吐などがみられて調子が悪く

図2 食物アレルギーの年齢分布



食物アレルギー診療ガイドライン2016(日本小児アレルギー学会食物アレルギー委員会、協和企画)、P37より引用

図1 食物アレルギーの原因食物



食物アレルギー診療ガイドライン2016(日本小児アレルギー学会食物アレルギー委員会、協和企画)、P38より引用

こと 食物アレ

時には死に至ることもある
食物アレルギーですが、
まずは正しく知ることが大切です。



なった時には、一度小児科を受診して食物アレルギーかどうかをみてもらうのが良いでしょう。

食物アレルギーと診断された後には、症状が出た時に飲む薬を処方されることもあります。じんま疹などの皮膚症状が出た時にはまず薬（抗ヒスタミン薬）を飲んで、それで治らなければ病院を受診して下さい。皮膚症状以外にゼーゼーや嘔吐などがみられた時には病院を受診して下さい。特に顔色が悪くなりぐったりした時には救急車を呼んで病院に連れて行って下さい。すでにアナフィラキシーショックを起こしたことがある患者さんで注射薬（エピペン®）を処方さ

れている場合は、注射を打ってから病院にかかって下さい。最近では、エピペン®を管理してくれる幼稚園や学校も増えてきています。

Q どうすれば治りますか？

A 乳児期の早くから症状が出やすい卵・牛乳・小麦・大豆などのアレルギーは自然経過で治る患者さんが多く、6歳までに50〜70%の患者さんがアレルギー症状を起こさなくなるといわれています。しかし、幼児期以降に症状が出やすい果物・甲殻類・魚類・ソバなどのアレルギーは一般的には治りにくいようです。

これまでは、自然に治るまで食べないことが唯一の治療法でした。しかし、比較的最近になってむしろ少しずつ食べることで早く治そうという治療法（経口免疫療法）が行われるようになってきました。この方法で実際に多くの患者さんが原

因食品を食べられるようになっていきますが、まだ完成された治療法ではなく治療できる病院も限られています。重症のアレルギー症状のある患者さんや小学校入学までに治らない食物アレルギーの患者さんは、アレルギー専門の小児科で相談してみても良いでしょう。

Q 日常生活で気をつけることはありますか？

A 食物アレルギーを事前に予測する確実な方法はありませんが、親がアレルギー体質であると子供もアレルギー体質になることが多いといわれています。そのような場合でも、食物アレルギーを心配して離乳食を遅らせる必要はありませんが、初めて食べる食品（特に卵、牛乳、小麦など）は少量から食べさせて症状が出ないのを確認しながら少しずつ増量するのが安全でしょう。

湿疹（特にアトピー性皮膚炎）があると、食物アレルギーも悪化しやすいことが知られています。そこで、湿疹がある場合にはそれをまずしっかりと治療することが大切

です。保湿やスキンケア・軟膏塗布などで湿疹を悪化させないことで、食物アレルギーも早く治る可能性も期待されています。

アレルギーの原因食品を除去している場合には、成長に必要な栄養素が不足しないように、他の食品で補う工夫も必要です（特に牛乳の場合はカルシウム不足に注意しましょう）。

子供が集団生活に入ると親の目が届かなくなり、誤って原因食品を食べてしまう危険性も増えてきます。そこで、幼稚園や学校へは除去すべき食物をしっかりと伝えおく必要があります（各施設で所定の書式を用意しています）。

（中央区 小児科医 N.K.）



健康寿命に想うこと

◎ 榮 道雄さん(83歳)

高齢化社会の進展にあつて、健康寿命がとかく話題になっている。その趣は誰しもが「生涯元気澁刺生き生きと輝き過ごしたい」と言う本能的な願望を抱いているからにはほかならない。従つてそれがためには日常生活を営む中で、己れ自身自らが健康管理(食事・運動)について、正しく理解し適切に実践することにかかっている。栄養士から人間の命の根源として元気に活動して行くための主要なエレメントとしてカロリーや栄養価を考えて行かなければならないと、五大栄養素(炭水化物・脂肪・蛋白質・ミネラル・ビタミン)について適正に計りバランスよく効率的に摂るように説明指導を受けていた。一膳の献立内容を考えながら主食(パン)、副食物(生野菜、鮮魚の煮付、七種の野菜の雑煮、ソーセージ、納豆、油あげ、薩摩揚げ、竹輪)等を偏りがなくアレンジした食事をするように心掛けている。

次に運動であるが、即刻容易に実施可能なウォーキング(生活習慣病の予防・ストレスの解消・スタミナの向上・脳の活性化、筋力の強化、血行促進)等が心身に効果のあることを会得し、朝夕各4kmを毎日欠かさずに継続して実行している。持病で定期健診を受けている。主治医から「体調は如何ですか、お変わりありませんか」と問われる。私は「今、体調は絶好調です」と胸を張って答え、そして毎日起床時の体調測定数値表(血圧・血糖・体温・体重)を提示して診療所見を聞くこととしている。



市民のページ「健康体験談」募集

あなたの健康体験談を600字程度にまとめ、住所、氏名、年齢、電話番号を明記してお送りください。

■あて先/〒060-8581 札幌市中央区大通西19丁目
札幌市医師会「健康さっぽろ・健康体験談」係

※体験談は随時募集し、選考の上、年2回発行の本誌でご紹介します。

※採用された方には薄冊(図書カード)を差し上げます。

※いただいた個人情報は謝礼の発送以外には使用しません。

患者自己負担増を阻止せよ

国は、75歳以上の方が病院の窓口で負担する医療費の割合を現在の原則1割から2割へと引き上げる議論を行っています。さらに、年齢による区分ではなく、負担能力に応じた自己負担割合に変えていくことを目指しています。

札幌市医師会は、この方針に断固反対していきます！



日本プライマリケア学会によると経済の長期低迷や不安定雇用の拡大により、低所得層が増加しており、2012年の相対的貧困率は16%となり、6人に1人が貧困状態にあります。国民皆保険制度は、日本が世界に誇るシステムですが、実際には、保険料の滞納で保険証を持っていない、持っていないも自己負担が払えないという理由で受診抑制が生じているそうです。その上、自己負担率をさらに上げていこうとする国の方針は、国民の健康状態を損ねる可能性が高いと考えられます。したがって札幌市医師会は、患者自己負担増を容認することはありません。我々、札幌市医師会は、代議員会において、たびたび「受診抑制を起こし、病気の重症化につながりかねない自己負担増をやめよ！」との提言を繰り返し返してきました。今後我々は、粘り強く国に対して、提言していきます。

1. 「健康さっぽろ第39号」で興味深かった記事は何でしたか？

(○をお付けください。複数回答可)

- ①特集：大人のアレルギー
- ②特集：子どもの食物アレルギー Q&A
- ③市民：健康寿命に想うこと
- ④医療の世界：患者自己負担増を阻止せよ
- ⑤医師会活動：がん検診を受けましょう！

2. 今後どのような内容の記事を希望しますか？

3. 「健康さっぽろ」はどこにあれば手に取りやすいですか？

4. 札幌市医師会では、次のような活動を行っています。

ご存知のものすべてに○をお付けください。

- ①夜間急病センターの運営
- ②土曜午後・休日救急などの救急医療体制
- ③特定健診、胃・大腸がん、乳がん、子宮がん検診などの各種健診事業
- ④学校、幼稚園、保育園などで行う健康診断
- ⑤インフルエンザなどの予防接種
- ⑥家庭医学講座、市民健康教育講座、地域健康教室などの健康教育活動
- ⑦在宅医療に関する講演会・シンポジウムなどの普及啓発活動
- ⑧「医療機関情報マップ」「在宅療養情報マップ」をホームページで公開

5. 札幌市医師会に対してご意見・ご要望等がございましたら

ご記入ください。

定期的に乳がん・子宮がん検診を受けましょう

札幌市医師会では、札幌市から委託を受けて、乳がん検診、子宮がん検診を札幌市医師会員の協力のもと、実施しております。

がんを早期に発見するために、定期的に検診を受けましょう。

(平成30年3月現在)

	乳がん検診	子宮がん検診
対象年齢 ※受診日当日	満40歳以上で原則偶数歳の人 (札幌市在住で、職場などでがん検診を受ける機会のない人) 2年に1回*	満20歳以上で原則偶数歳の人 (札幌市在住で、職場などでがん検診を受ける機会のない人) 2年に1回*
検査項目	①問診 ②マンモグラフィ検査 (乳房X線撮影) ●40歳代 ……………2方向撮影 ●50歳以上 ……………原則1方向撮影	①問診・視診・子宮頸部の細胞診・内診 ②子宮体部の細胞診 (医師の判断により実施)
費用	●2方向撮影…1,800円 ●1方向撮影…1,400円	①……………1,400円 ①+②……………2,100円

*直近の偶数歳時に受診していない奇数歳の方は受診可能

◎検診の実施医療機関につきましては、札幌市医師会(TEL.011-611-4181)までお問合せ下さい。

札幌市医師会活動のご紹介
がん検診を受けましょう!

日本人が生涯のうちにがんになる可能性は2人に1人と言われております。有効な治療法や治療薬の開発などにより、がん医療は日々進歩しており、早期に発見して適切に治療すれば完治するケースも多く、禁煙など生活習慣の見直しにより予防も可能になってきました。定期的な検診で自覚症状がないうちに発見し、対処することが大切です。

札幌市の「がん検診」については札幌市医師会員の医療機関で実施しています。札幌市にお住まいで、職場検診等で受診の機会がない方が対象です。自営業の方、主婦、高齢者など40歳以上の市民の方は「胃・大腸がん検診」を年に1回受診することができます。また40歳以上の女性を対象に「乳がん検診」を、20歳以上の女性を対象に「子宮がん検診」を実施しており、それぞれ2年に1回(偶数歳)受診することができます。実施の医療機関については「医療機関情報マップ」から検索できます。是非、定期的ながん検診を受けましょう。

種類	検査項目	費用
胃がん検診	問診・胃部エックス線撮影	2,200円
大腸がん検診	問診・便潜血検査	400円
子宮がん検診	頸部検査 問診・視診・子宮細胞診・内診	1,400円
	頸部と体部検査 <small>*頸部等の結果、一定条件に該当する方は頸部検査に加えて体部検査も実施</small>	2,100円
乳がん検診	問診・マンモグラフィ検査	2方向撮影
	40歳代………2方向撮影	1,800円
	50歳以上…原則1方向撮影 <small>*医師の判断により2方向撮影とする場合があります。</small>	1方向撮影 1,400円

◎実施場所/指定の医療機関

読者プレゼント付きアンケート

皆様からお寄せいただいたご意見を今後の医師会活動に活用していきたいと考えております。アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で下記の賞品を差し上げます。

- 1等 北海道日本ハムファイターズ戦
札幌ドーム指定席(S席)ペアチケット………3名様
- 2等 ホテルレストラン ランチお食事券(ペア)………5名様
- 3等 図書カード(1,000円分)………50名様

■アンケートへのご応募はお一人様1枚とし、当選の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

■締切り/2018年5月31日(当日消印有効)

お断り

「健康さっぽろ」本誌では、原稿の執筆者については専門科とイニシャルのみを記載しております。市民向け広報誌に執筆者名を記載すると宣伝と同様の効果があるため実名を載せておりません。なお、原稿内容については札幌市医師会が責任をもって掲載しておりますのでご理解をお願いします。

札幌市医師会 市民広報 健康さっぽろ 第39号

平成30年3月25日発行(年2回 3月・9月発行)
発行者/一般社団法人 札幌市医師会
〒060-8581 札幌市中央区大通西19丁目
☎011(611)4181(代表) ISSN 1346-7956
ホームページ <http://www.spmed.jp/>

「健康さっぽろ」のバックナンバーはホームページでご覧いただけます。

家庭医学講座

(年間8回開催)



■開催場所 札幌市医師会館 5階大ホール
(中央区大通西19丁目)

第285回 **痛みと皮膚病**
●平成30年4月7日(土) 13:30~

第286回 **認知症について**
●平成30年5月12日(土) 13:30~

第287回 **不育症について
不妊治療について**
●平成30年6月23日(土) 13:30~

第288回 **そうだったのか! 緑内障**
●平成30年7月7日(土) 13:30~

定員300名 入場無料

※申込不要ですので直接会場へお越し下さい。
(定員を超えた場合はご入場できないことがありますのでご了承下さい)

◆お問い合わせ先:札幌市医師会事業一課
☎011(611)4181(代表)
※月~金 9:00~18:00



「家庭医学講座」の詳細は、
札幌市医師会ホームページ、
上記QRコードからご覧いただけます。

郵便はがき

料金受取人私郵便

0608788

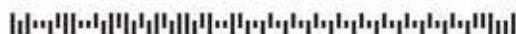
札幌中央局
承認

204

5093

差出有効期間
平成31年3月
19日まで
(切手不要)

札幌市中央区大通西19丁目
札幌市医師会
「健康さっぽろ」編集部 行



ふりがな		性別	男・女
お名前		年齢	歳
ご住所	〒		
電話番号	()		

※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。