

医療と
健康の
今を伝える

健康 さっぽろ

第49号

札幌市医師会
市民広報

令和5年3月25日発行

ご自由に
お持ちください

《特集①》

札幌市の主な 花粉症について

《特集②》

コロナ後遺症 (Long COVID)

《主な内容》

- ❖市民のページ 野菜ジュース
- ❖医療の世界 私たちが考える
「かかりつけ医」
- ❖健康レシピ 鱈のきのこ中華あんかけ

- ◎新型コロナウイルス感染症対策
- ◎家庭医学講座のご案内
- ◎札幌市の夜間・休日等の救急診療

読者プレゼント付きアンケート(裏面をご覧ください。)

札幌市の主な花粉症について

はじめに

今年も雪に閉ざされた冬が終わり、気温の上昇とともに草木も活動を活発化する時期になりました。これから半年間は花粉症に要注意です。私は1995年から札幌医科大学において花粉観測を開始し、3年前に札幌市内に開業後も花粉観測を継続しております。30年近い花粉観測結果の分析に基づいた札幌の主な花粉飛散時期を【図1】に示しました。本稿では札幌市の主な花粉症の原因植物と花粉症の注意点について概説いたします。

【図1】札幌市の主な花粉の飛散時期

科	種	花粉飛散時期（植生と時期によっては地域によって多少異なる）											
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
カバノキ	ハンノキ			←→									
	シラカバ				←→→→								
イネ	カモガヤ						←→→→→						
	オオアワガエリ						←→→→→						
キク	ヨモギ									←→→→			



春の花粉症原因植物としては、シラカバ、ハンノキなどのカバノキ科の花粉が重要で、特にシラカバは年間花粉飛散数が最も多いため札幌市における主な花粉抗原です。シラカバは山間部のみならず、公園や街路樹として生活空間に認められ、札幌市においては4月後半から6月中旬まで花粉飛散します。北海道や北欧ではシラカバが花粉症の主

1 シラカバ花粉症について

春の花粉症はシラカバ花粉に要注意です。スギ花粉と同じく樹木系花粉の年間飛散数はかなりばらつきがあり、前年度の気象条件に左右され予測が可能です。樹木系花粉の飛散距離は数十キロ〜数十キロとかなり遠方からも飛散してきます。



な抗原ですが、カバノキ科花粉とリンゴやモモなどのバラ科果物のタンパク質の共通性が高いため、シラカバ花粉症では高率にバラ科の果物を食べると口が痒くなって唇や口腔粘膜が腫れたりするので注意が必要です。



【図2】口腔アレルギー症候群

2 ハンノキ花粉症について

ハンノキは原野に多い落葉高木で、北は北海道から南は九州まで日本国内に広く分布します。札幌におけるハンノキ花粉飛散はシラカバよりも1か月早い3月末から4月上旬にかけて飛散しますが、シラカバ花粉の1〜2割程度しか飛散しないため花粉症の症状も鼻かぜ程度の軽症であることが多いです。

3 スギ・ヒノキ花粉症について

ヒノキについては北海道では自生していないため、通常花粉も観測されません。スギについては札幌市内においては100年前に100本ほどが円山公園

内に植林され、毎年3月末から4月初めにスギ花粉飛散が観測されますが、花粉数は少なく花粉症の原因としてはマイナーな存在であります。しかしながら円山公園近くに居住の場合は注意が必要です。



1 イネ科花粉症について

イネ科花粉は春から秋までの比較的

前述した樹木系花粉と異なり夏から

秋に飛散する草本系花粉は飛散距離が短いため、生活圏に原因植物が自生しているかが重要となります。また、樹木花粉とは異なり前年度の気象条件には影響を受けません。夏はイネ科花粉に要注意です。

長期間飛散することが多いため常に念頭におくべき花粉であります。以下に示しますカモガヤとオオアワガエリが代表的なイネ科植物ですが、花粉症を引き起こすタンパク質の共通性が高いためイネ科花粉症として総称されることも多いです。北海道以外では、冬季を除いては一年中飛散しますが、札幌においては6月から9月初めまで飛散します。カモガヤはヨーロッパ原産で明治維新の時期に牧草としてアメリカから北海道に導入され、沖繩を含む全国に広まりました。オオアワガエリは別名チモシーと呼ばれるヨーロッパ・シベリア原産の牧草であり、明治初頭にアメリカから北海道に導入され、その後全国的に広まりました。これらのイネ科植物は牧草地の他、道端、公園や空き地などにみられるため、小児花粉症の原因として重要です。

おわりに

札幌市における主な花粉症の原因植物について概説しました。春のシラカバ花粉症ではバラ科果物の食物アレルギーを高率に合併しますが、一度発症すると花粉が飛ばない時期においても生活の質を低下させることが多いため最も注意が必要な花粉症となります。特にアレルギー疾患をお持ちの身内がいる場合は花粉症発症の素因がありますので、コロナ禍が終わってもシラカバ花粉の飛散時期にはマスク着用で花粉を吸い込まないようにすることをオススメします。

(北円山耳鼻咽喉科アレルギークリニック 白崎英明)



ブタクサやヨモギなどのキク科は秋の代表的な花粉症原因植物ですが、北海道にはブタクサは自生していないためヨモギ花粉症が秋の主な花粉症となります。ヨモギは山間部や数に植生しますが、公園や道端にも普通にみられます。札幌市におけるヨモギ花粉飛散開始時期は例年9月初旬となります。藻岩山や手稲山に降雪があればヨモギ花粉の飛散も終了いたします。

特集②

コロナ後遺症

(Long COVID)

2019年末、中国の武漢で始まった新型コロナウイルス感染症は第8波と感染拡大を繰り返し、年が明けても多くの感染者が出ています。オミクロン変異株では重症化する患者さんは減っているものの、7日間の自宅療養期間を終えても症状がおさまらない場合があります。急性期の臓器障害が遷延して後遺障害となっている場合や集中治療後症候群あるいはPTSD（心的外傷後ストレス障害）と言われるような他の感染症や重症疾患でも見られるような病態・経過もありますが、



【表1】新型コロナウイルス感染症の罹患後症状

呼吸困難または息切れ
倦怠感
運動後の倦怠感and/or持久力低下
「ブレインフォグ」、認知障害
咳・痰、喘鳴、鼻閉、副鼻腔炎、咽頭痛、嚔声
胸痛
頭痛
動悸and/or頻脈
関節痛、関節腫脹
筋肉痛、筋けいれん、こわばり、筋力低下
感覚異常（耳鳴、難聴、光・音の過敏、ドライアイ）
腹痛、腹部膨満感、嘔気、胸やけ
下痢、便秘、体重変化、食欲低下
不眠症およびその他の睡眠障害
発熱、寒気、発汗異常、ホットフラッシュ
立ちくらみ、浮腫、四肢の冷感
日常生活機能や運動の障害
痛み、リンパ節の腫れ
発疹（蕁麻疹など）、脱毛、爪の変化
気分の変化（不安、抑うつ、孤独感、自傷）
嗅覚障害または味覚障害
月経周期の不規則性、性機能低下

COVID-19に特徴的な労作後の倦怠感（疲れやすい）、集中力低下・記憶障害・抑うつなどが見られるブレインフォグ（脳の霧）、嗅覚障害、脱毛など様々な症状が見られます【表1】。現在のオミクロン変異株では、2021年のデルタ変異株よりコロナ後遺症にかかる率は半減したと言われていますが、感染者数は一桁以上も多く、市内の後遺症外来を受診する患者さんは増えています。

WHOが2021年にまとめたコロナ後遺症の定義では、「2か月以上の

持続と発症から3か月以上経過している」と言うことになっていますが、実際には発症2週間目にも、4週間目にも様々な症状が出ている方が多くいます。英国の研究でも、早期に治療介入したケースの多くは3か月目には改善しているのに、病態的にも社会的にも早期に必要な介入をすべきと考えます。



後遺症の病態



後遺症の診断と治療

まだ解明されていないことも多いですが、ウイルスの一部が細胞内に残って炎症が続いているという説（細胞内のミトコンドリアの機能異常を起こす可能性も言われています）、過去に感染した別なウイルスの再活性化、免疫反応が遷延している、あるいは自己免疫が関与しているという説、脳の老廃物や炎症物質などが排泄されにくくなっているという説、血管の障害で小さい血栓が生じているという説などが有力で、これらが重なり合っていることに加えて、背景となる基礎疾患や心理社会的な要因も加わっていると考えられています。

診断は急性期から後遺症までの詳しい経過の問診や、検査で他の病気が隠

れていないかどうかを詳しく調べて、他の病気がない場合に診断しています。実際には貧血がコロナ後の倦怠感の原因になっていた方もいました。

治療は、厚生労働省が作成した「罹患後症状のマネジメント」、WHO（世界保健機関）が作成したリーフレットや米国のガイドラインなどを翻訳したものなどを使って療養指導しています。もっとも重要なのはエネルギーの節約で、倦怠感、微熱、痛みなどの症状の悪化を起さないように身体的・精神的疲労をためず、個々の患者さんにあったペースを見つけて、そこから、追加していく運動、頭脳作業を含む日常生活に優先順位をつけて計画を立てること、低レベルから頻度を増やし、持続時間を増やし（休憩時間を減らし）、最後に強度を増やしていくことが重要です。特効薬はなく、漢方薬や痛み止めなどの対症療法と、外国の研究論文などをもとにサプリメントや血圧やコレステロールの薬を使用することもあります。また、鼻の奥の方に炎症が続いている患者さんでは、耳鼻咽喉科で上咽頭擦過療法（Bスポット療法）という治療を行うこともあります。

発症前にワクチンの追加接種を受けていることで、コロナ後遺症の発症を減ら

せるという科学的知見もありますので、まだ感染していない方は今からでも追加接種を受けることをお勧めします。



後遺症の症状が重たい場合は、仕事や学校を長期に休む必要がありま
す。英国やカナダの文献が参考になります。始業・就業・休



【表2】Long COVIDの職場復帰

タイミング	始業・就業・休憩のタイミング
勤務時間	短時間勤務（例：3時間→6時間→8時間）、週の途中での休み
パターンの変更	ペース配分、定期または追加の休憩時間
シフトの変更	早番・遅番・夜勤の中止の検討
作業量の検討	タスクを減らす、所要時間を延ばす、締め切りを延長する
タスクの変更	職務やタスクの一時的な変更（外勤→内勤など）
サポート	明確な援助方針、相談・確認、受診の保証、孤立させない
勤務場所	在宅勤務、トイレなどに近いなど
補助器具など	音声認識ソフト・遠隔会議ソフト
診断書など	具体的な診断書、傷病手当金、労災認定に関する診断書

「後遺症への医師会の役割」

まだ未解明な病態も多く、治療法も定まっておらず、医療への影響だけではなく、社会や経済への影響も大きく、私たち医師会としての取り組みが重要と考えています。カナダ医師会の健康の社会的決定要因（SDH）の取り組みなどを参考に、ミクロ・メゾ・マクロの視点で医師会の役割についてまとめます。



ミクロの視点では、かかりつけ医を中心に後遺症への対応ができる医療機関やアクセスを改善して、傾聴と共感を持って診療し、可能な限りエビデンスに基づいた総合的な診療と専門医も含めた連携を強化することが重要で、労災保険、傷病手当金、職場や学校との適切な連携・協力など社会的処方も必要と考えています。

メゾの視点では、患者さんやご家族に限らず、地域や職場でコロナ後遺症への理解が深まるよう情報提供に努めたいと考えています。

マクロの視点では、学習と研究、ガイドラインの普及が重要で、多くの医療機関が診療に参加できるような、産業衛生上の位置付け、公的な支援制度を国や自治体に提言することや、研究への公的資金抛出を呼びかけることが必要と考えています。



憩のタイミングや、時短勤務などの勤務時間の制限、ペース配分、勤務内容やシフトの検討など、リハビリテーションの延長と考えると職場と相談することが重要です【表2】。

高齢者施設等でのクラスターが発生

しているというニュースが続いています。施設に入居している高齢者では、急性期の症状がおさまった後、感染した患者さん自身も周囲のスタッフもコロナ後遺症と気づいていない場合が増えていると思われます。また、小さい子どものコロナ後遺症も家族だけでなく、保育園、幼稚園、学校などで気づかない可能性を危惧しています。



市民のページ「健康体談」募集

あなたの健康体談を600字程度にまとめ、タイトル、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「健康さぽろ」健康体談係

※体談は随時募集し、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謝(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。

と父をあおって作りつづけました。時々外泊して孫に会いに来る時にはじんじん100%ジュースを持参しました。大好きなビールやコーヒーは母に制限され、大好きな甘いものも今までは「太る太る!!」と制限されていたのが「冷える、ガンに良くない」と制限されながら食べるようになった。



安心と元気をくれます。

脾臓ガンで亡くなった父はガンが見つかる前も見つかったからも「病人には見えない人」でした。40年間公務員として務め、お酒も甘いものも好き嫌はなく、体もがっちりとしていて退職後はパークゴルフやまきわりをしてストレスなく生活していたところにガンが見つかり、余命半年との診断でした。病院通院以外で母が聞いたり本を読んだりつたのが毎朝晩ジョッキ2杯の人参ベースの野菜ジュースを飲む習慣でした。無農薬のものを使い、皮もまるごとミキサーにかけて、抗ガン剤のため食欲のない時でも厳しく「早く飲んで」と父をあおって作りつづけました。

りました。その甲斐あって、検査の結果は決して良くはないものにも関わらず、体重が少し多めだったのが少しだけ減つても見た目に重病人に映って同情を買ったりせず2年を過ぎ、亡なる3ヶ月前までは散歩も行きました。余命を宣言されたことで残りの人生を悔いなく過ごす、と食事を変えすぎることなく、プラスワンで飲んでいた酵素たっぷりのジュースで命の貯金ができただけでなく、質の良い食事が添加物を取りすぎることなく安定した精神にもつながったようです。健康でいたい、気をつけよう、と誰もが思いつつも手がまわらない時に、毎朝のじんじんジュース習慣が今、私の中に安心と元気をくれます。



私たちが考える「かかりつけ医」

日本医師会がかかりつけ医をもつことを推奨しております。

英国などの諸外国ではGeneral Practitioner(総合診療医)といって特定の医師に登録することを義務付けています。それと同じ仕組みが日本になじむでしょうか。日本はフリーアクセスの医療を提供しています。目が見えづらく目の病気が中心の方、精神的な問題を抱えている方、血圧が高く循環器の治療がメインな方、足が不自由で整形外科を中心に受診している方などそれぞれに対応できる医療施設を自由に受診できます。そして、その施設同士が協力し合って「面」を作って患者さんを支えています。さらに市町村や保健所等と共にチーム一丸となつて地域を支えています。外来へのアクセスが困難な患者さんのために、在宅医療やオンライン診療の仕組みを整えております。健康相談、予防接種、健診・がん検診、母子保健、学校保健、産業保健、地域保健などの社会的な活動や、警察医などの行政活動にも医師会は協力しています。コロナ禍や地震などの災害が起きた時には地域の医療支援活動に参加し、被災者の方の健康管理や診療などを担っています。24時間365日、安心して相談、受診していただけるよう医師同士で連携する体制をとるとともに、在宅当番医や休日夜間急患センターの業務を分担するために中心的な役割を果たしています。現在、47都道府県で「医療機能情報提供制度(医療情報ネット)」が整備され、全国すべての医療機関の診療科目や対応可能な治療等が公開されています。自分が住む地域のかかりつけ医になり、そんな医師を探してみてください。



北海道の医療機能情報提供サイト

鱈のきのこ中華あんかけ



日本の春の風物詩になってしまった「花粉症」。
花粉症はアレルギー反応、つまり免疫が関わります。
骨の合成に関わるビタミンDですが、免疫の調節もしてくれる重要なビタミンです。
今回はビタミンDをたっぷりと摂取できるレシピをご紹介します。

©北海道栄養士会

材料・
分量
(2名分)



鱈の切身(鮭で代用可)…2切
酒……………大さじ1
片栗粉……………大さじ2
サラダ油……………大さじ1
[あん]
乾燥キクラゲ
……………6個くらい(水戻し)
乾燥椎茸
…大2枚または中3枚(水戻し)
しめじ……………1/3パック
ピーマン……………1/2個
しょうが……………1かけ
ごま油……………小さじ2

A 椎茸の戻し汁…1/2カップ
水……………1/2カップ
酒……………大さじ2
みりん……………大さじ1と1/2
鶏がらスープ
……………小さじ1と1/2
B オイスターソース…小さじ1
しょうゆ……………大さじ1/2
塩(整え用)……………少々
C 片栗粉……………小さじ2
水……………大さじ1と1/2



作り方

【鱈】

鱈を一口大に切り、
酒をふりかけ5分ほ
どおく。汁気をふき

取って片栗粉を薄くまぶす。
フライパンにサラダ油を中火で温め、
鱈を入れ、きつね色の焼目がつくまで
加熱する。
片面に焼目がついたら、身を返して
全体に火を通し、器に盛り付ける。

【きのこあん】

水で戻したキクラゲ、椎茸は細切りに
し、しめじは小房にほぐす。
ピーマン、しょうがは千切りにする。
フライパンにごま油を温め、きのこ
野菜を炒める。

Aを加えひと煮立ちさせ、B(塩以
外)を加える。塩で味を整える。

Cを加えてとろみが出るまで混ぜ合
わせ、器に盛った鱈にかける。

～新型コロナウイルス感染症対策～

ご存知ですか？



発熱があり、
医療機関に行くときは、
事前にお電話を



新型コロナウイルス感染症 拡大防止のため、ご協力ください

1

発熱などのかぜの症
状があるときは、仕事
や学校などを休み、外
出は控える

2

発熱があり、医療機関
に行くときは、事前
にお電話を

医療機関での感染拡大を防ぐため、発熱した際はかかりつけ医など、身近な医療機関へ事前にお電話してください。かかりつけ医がいないなど、分からないときは救急安心センターさっぽろまでお問い合わせを。



電話を！

かかりつけ医などの
身近な医療機関



〈わからないときは〉
救急安心センターさっぽろ #7119 (毎日24時間)
※つながらないときは ☎011(272)7119

令和5年3月現在

札幌市医師会 家庭医学講座のご案内

札幌市医師会
ホームページにて
WEB講座 公開中!

てんかん

胃がん
大腸がん

脳卒中

腰椎椎間板
ヘルニア

全身麻酔

心臓

のどの
がん

ご視聴はこちらから

札幌市医師会 医学講座

検索

<http://www.spmed.jp/igakukouza/>



札幌市の夜間・休日等の救急診療

区分	急 病				け が	医療機関の案内・電話相談 [カッコ内は対応時間]	お問い合わせ
	夜間 毎日(365日)	日曜日 祝日・お盆 年末年始	土曜日の 午後	昼間・夜間 毎日(365日)	昼間・夜間 毎日(365日)		
診療時間	19:00~翌7:00 ※受付終了は6:30	19:00~ 23:00	9:00~ 17:00	13:00~ 17:00	9:00~翌9:00 (24時間)	救急安心センター さっぽろ [毎日(365日・24時間)]	☎ #7119 または ☎011(272)7119
診療科目	<ul style="list-style-type: none"> 内科 小児科 	<ul style="list-style-type: none"> 耳鼻咽喉科 眼科 	<ul style="list-style-type: none"> 内科 小児科 産婦人科 耳鼻咽喉科 眼科 精神科 	<ul style="list-style-type: none"> 内科 小児科 産婦人科 	<ul style="list-style-type: none"> 外科 脳神経外科 整形外科 形成外科 	札幌市産婦人科 救急相談電話 [毎日 19:00~翌9:00]	☎011(290)3299
医療機関・情報	※その他の科目についても 下記に問い合わせください。					札幌市精神科 救急情報センター [平日 17:00~翌9:00・ 土日祝 9:00~翌9:00]	☎011(204)6010
	札幌市医師会 夜間急病センター 中央区大通西19丁目 WEST19 ☎011(641)4316				●救急安心センターさっぽろ ☎ #7119 または ☎011(272)7119 ●新聞(朝刊各紙に掲載) ●札幌市医師会 ホームページ	北海道救急医療 情報案内センター (※情報案内のみ) [毎日(365日・24時間)]	☎0120-20-8699または ☎011(221)8699
						北海道小児救急 電話相談 [毎日 19:00~翌8:00]	☎ #8000 または ☎011(232)1599

※上記救急医療体制は、札幌市医師会会員が輪番制で担っております。

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。下記QRコードより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お送ります。

- 1等 シネマギフト券(10,000円分)…3名様
2等 鶴雅ビュッフェダイニング札幌
ランチペア券……………7組様
3等 QUOカード(1,000円分)……………30名様



- 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/令和5年5月31日



札幌市医師会 市民広報

健康さっぽろ 第49号

令和5年3月25日発行(年2回発行)
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。