



● 2016年 花粉症情報

2月となり、そろそろ花粉症対策を考え始める時期になってきました。そこで今回は2016年の花粉飛散予想と、花粉症のメカニズムなどを紹介します。毎年花粉症でお悩みの方は対策の参考にしてみてください。

発行：まるやまファミリークリニック

Maruyama Family Clinic News Vol.011



健康便り

Introduction of Staff

スタッフ紹介



医療事務 今牧 芽衣

医療事務の仕事をしています。当クリニックに勤め始めて3年が経ちました。覚えることがたくさんあり大変ですが、やりがいを感じながら働かせていただいています。これからも笑顔で丁寧な対応を心掛けたいと思いますので、気軽に声をかけてください。

寒さの中にも
春の足音が聞こえる季節

お知らせ

人間ドック・脳ドック・大腸ドック・肺ドック・認知症ドック 受付中！
詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください。



院長の巻頭言

日 ざしの明るさに春の気配を感じるようになりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか。

2月3日は節分ですね。節分は立春の前日をさし、古くは立春を1年の始まりとしたため、大晦日と同じように考えられていました。節分と云えば、豆まきが定番ですね。一年の災いを払うための厄落としとして「豆撒き」が行事として行われています。しかし最近では恵方巻きを食べることが有名になりました。恵方巻き（えほうまき）とは、節分に食べると縁起が良いとされている「太巻き（巻き寿司）」、および、大阪を中心として行われているその太巻きを食べる習慣です。「恵方巻」という名称は、平成10年にセブン-イレブンが全国発売にあたり、商品名に「丸かぶり寿司 恵方巻」と採用したことにより広まったとされています。それ以前は「丸かぶり寿司」、「節分の巻きずし」、「幸運巻寿司」などと呼ばれていたようです。「丸かぶり」とは、関西弁で丸かじりのことを意味します。のりまきのことを、関西では巻寿司、関東ではのり巻と呼びます。食べ方が問題になりますが、古くはまるごと一本無言で食べるイベントが行われていましたが、それが昭和初期に「幸運巻寿司」と称して豪華な太巻きを丸かじりするように変わりました。その後、太巻きを節分の夜にその年の恵方に向かって無言で、願いを思い浮かべながら丸かじりするのが習わしとされました。「目を閉じて」食べるともされる一方、春が来るのに障害となる“金気”を「笑い」という“火気”で滅ぼす（火剋金）という趣旨で「笑いながら食べる」という人もおり、これは様々です。

それでは何故節分に巻きずしを食べるようになったのでしょうか。これは「巻く」ということから「福を巻き込む」、「切らずに食べる」ことから「縁を切らない」という意味が込められているという説が有力です。また、巻きずしの形が黒くて太いことから、鬼の金棒にみたて豆をまくのと同じように、鬼の金棒を食べて鬼退治をする意味もあるようです。太巻きには7種類の具材を使うとされ、その数は商売繁盛や無病息災を願って七福神に因んだもので、福を巻き込むと意味付けされています。別の解釈もあり、太巻きを逃げた鬼が忘れていった金棒（鬼の金棒）に見立てて、鬼退治と捉える説もあります。

さて、恵方とは十干（じっかん）により、その年の幸運を招く方角のことを意味します。歳徳神（としとくしん）のつかさどる方角とされています。恵方は毎年変わりますが、今年の2016年は南南東の方角になります。それでは、恵方を向いて、無言で願い事をしながら、巻きずしを丸かぶりしましょう。そして、今年は家族みんなで丸かぶりして、おおいに福を呼び込みましょう。

「鬼は外、福は内」ですが、病気は鬼、健康は福ですね。健康で元気に過ごすことができますように、邪気を追い払い、生気を取り込みましょう。そのためには、お祈りだけでは成りませんので常日頃から養生に励みましょう。



まるやまファミリークリニック院長
医学博士 丸山 哲弘

認知症ドックはじめました

早期認知機能障害(MCI)や認知症を
血液検査で早期発見



認知症ドックは早期認知機能障害 (MCI)の発見や、認知症になりやすいリスクが高い方を発掘し、認知症の予防に今から何をすべきか指導することを目的としています。最近、物忘れが多くなってきたと感じたら、まずは認知症の疑いがあるかどうかを調べてみてください。

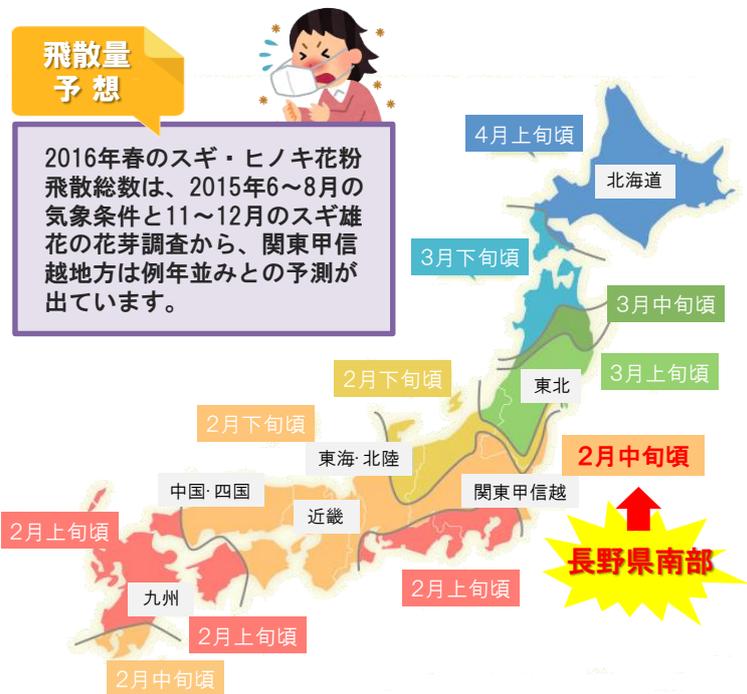


2016年 花粉飛散スケジュール

2 月となり、そろそろスギ花粉症対策を考え始める時期になってきました。そこで今回は、2016年の花粉の飛散予想と、花粉症のメカニズムなどをご紹介します。毎年花粉症でお悩みの方は対策の参考にしてみてください。

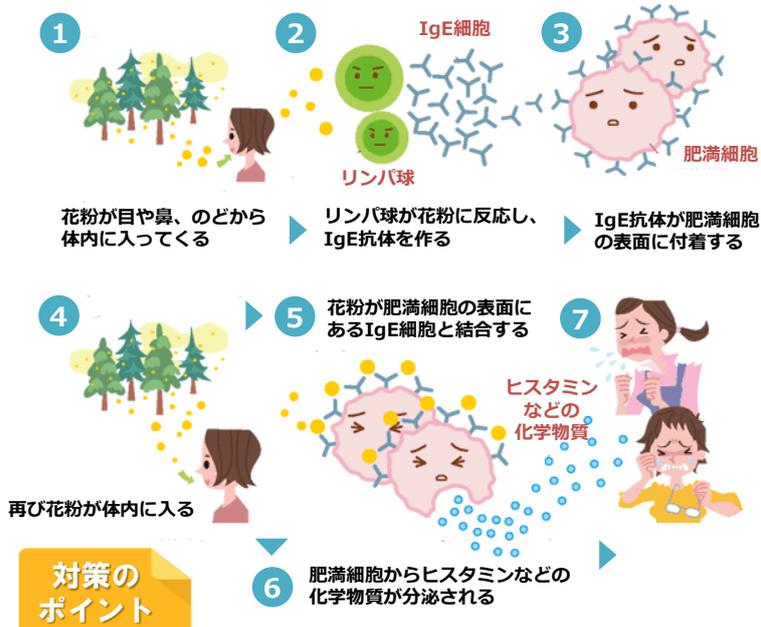
飛散量予想

2016年春のスギ・ヒノキ花粉飛散総数は、2015年6～8月の気象条件と11～12月のスギ雄花の花芽調査から、関東甲信越地方は例年並みとの予測が出ています。



花粉症のメカニズム

花 粉症はスギやヒノキなどの花粉が原因となるアレルギー性の病気です。体の中でなにが起こっているのでしょうか。



対策のポイント

花粉が飛び始める約2週間前から花粉症の薬を飲み始めて、シーズン中も継続すると、より高い効果が得られます。これを「初期療法」と呼び、花粉症の方には効果的な治療法です。

花粉症が増加している原因は？

花 粉症といえば、今や国民病といわれていますが、意外なことに花粉症は戦後に初めて報告された新しい病気です。日本では、1960年代からわずか40年間で花粉症が激増しました。

スギ花粉の増加

戦後に大量植林されたスギが伐採されずに残り、開花適齢期を迎えています。さらに、地球温暖化の影響も受け、春のスギ花粉飛散量が増えています。

排ガス・大気汚染

排気ガスなどで汚染された大気中の多くの微粒子が抗体を産生しやすくし、花粉症の発症を促進します。

食循環の変化・不規則な生活リズム

高タンパクや高脂肪の食生活を続けていたり、不規則な生活リズムなども、アレルギーを起こしやすくしています。

住宅環境の変化

住宅やオフィスの近代化に伴い、通気性の少ないダニ・カビの温床をつくり、アレルギーを起こしやすくしています。

口腔アレルギー症候群と花粉症

果 物や生野菜を食べた後、数分以内に唇、舌、口の中で刺激感やかゆみ、喉の奥が詰まるような感じが出る症状が出たことはありませんか？それは口腔アレルギー症候群で、花粉症が関係しているかもしれません。

1 花粉症との関係は？

花粉症の方には花粉のアレルゲンに対するIgE抗体があります。生野菜や果実のアレルゲンは花粉のアレルゲンと構造が似ているので、IgE抗体が似たアレルゲンと反応し、口腔内でもアレルギーが起こることがあります。これを「交差反応」と呼び、花粉症の方が果物や生野菜を食べたときに、口腔アレルギー症候群を起こすことがあります。

2 口腔アレルギー症候群への対処法

花粉症で口の中に症状がある場合には、医療機関を受診し、アレルギーの原因となる食物を確認し、避けるのが基本です。症状が軽いからといって食べ続けると、次第にアレルギー症状が強くなることもあるので注意が必要です。

当院の設備紹介

無散瞳眼底カメラ



糖尿病の3大合併症の一つ、糖尿病性網膜症を発見する

糖

尿病の慢性合併症のうち、目に起こるものの中で最も重要なものが糖尿病性網膜症です。何故なら一度進展してしまうと治りにくく、しばしば失明の原因となるからです。現在日本において、年間3000人が糖尿病が原因で失明しており、中途失明の原因の第1位となっています。この症状は早期発見・早期治療がベストで、血糖コントロールを厳格に行うことはいまでもありませんが、定期的な眼底検査を受けることがとても大切です。