

Health tips

健康のツボ

秋号
Vol.63

Autumn 2014



株式会社 福岡保健企画



専門医に聞く **食物アレルギーについて** 2

アレルギーをもつお子様のために 4

お薬Q&A **今、怖がられているデング熱って?なに!?** 6

原水禁世界大会、9.9全国一斉行動、新入職員紹介 7

薬局紹介 **マリア薬局** 8



菊

菊の花言葉は、高貴・高潔・高尚。菊の気高い美しさに由来するといわれています。

菊の季節は秋で、あまり知られていませんが「重陽(ちょうよう)の節句」という菊の節句があります。

旧暦の9月9日(今年は10月2日)に菊を眺めながら宴を開き、厄払いや長寿祈願をします。

福岡保健

検索

<http://www.fhkph.co.jp/>



専門医に聞く

食物アレルギーについて

今回の特集の医師は



千代診療所

〒812-0044
福岡市博多区
千代5丁目11-38

☎ 092(651)0726



千代診療所
正木 公子 医師

食物アレルギーは年々増加しています。学校給食でアレルギーとなる食べ物を誤食して死亡に至るケースもあり、見逃せない事態となっています。

食物アレルギーってなに？

私たちの体には、細菌やウイルスが入ってきたときに、それらから体を守る「免疫」という働きがありますが、この「免疫」が食べ物や花粉に過剰に働いてしまうことをアレルギーと呼びます。

アレルギーの原因物質

アレルギーを起こす原因となる物をアレルゲンといいます。卵・牛乳・小麦が三大アレルゲンと言われます。その他に魚介類・甲殻類やソバ・ピーナッツ、大豆・ごま、果物などがあります。口から食べる以外にも、呼吸や皮膚からでもアレルギーとなる物質を体にとりこんで発症することもあります。

三大アレルゲン



どんな症状がでるの？

食べ物を食べたときのアレルギー反応としてさまざまな症状がみられます。多くは1時間以内にじんましんなどの皮膚症状、くしゃみ・せきなどの呼吸器症状が現れる即時型です。中には数時間～数日たって湿疹が悪化するなどの遅延型もあります。

症状がひどいと、アナフィラキシーを起こしてショック状態となり、命の危険もあります。

アナフィラキシーショック

重篤な血圧低下、呼吸困難、全身性のじんましんなどの症状があらわれます。



じんましん



くしゃみ・せき



血圧低下



呼吸困難

成長すれば食べられることも…

乳幼児のアレルギーでは成長するにつれ、食べ物を消化する働きが発達し、食べられるようになることが多いといわれています。

例えば乳児期の卵アレルギーの約30～60%のお子様が学童期までに食べられるようになります。しかし、ピーナッツ・ソバ・甲殻類・果実はなかなか食べられるようにならない食べ物です。

治療

基本的には、原因となる食べ物の制限ですが、乳児期の過剰な食品制限は栄養の偏りを招きます。食事療法は専門医に相談して行うようにしましょう。

症状が出たときには、かゆみやじんましんに対し抗アレルギー剤や抗ヒスタミン剤が用いられます。症状が強いときはステロイド剤が使用されることもあります。

検査

血液検査などで、どんな食品にアレルギーを示しているかが、ある程度わかります。半年から1年に一度の継続的な検査が一般的です。遅延型のアレルギーの場合では、血液検査に表れないこともあるため原因の特定にはさらに詳細な検査(パッチテストや経口負荷試験)が必要となることもあります。

専門医に
相談しましょう



アナフィラキシーショックの対応

自己注射エピペンについて

アナフィラキシーショックの対応として、アドレナリンという薬の入った自己注射(商品名:エピペン)が使われます。アレルギーの原因となる食べ物を誤食した場合、対応が遅れるとアナフィラキシーショックを起こして大変危険です。エピペンが処方されている患者で、下記の症状が一つでもあれば、緊急時は関係者も迷わず使用しましょう。

消化器症状	嘔吐、腹痛
呼吸器症状	ゼイゼイ・呼吸困難
全身の症状	唇が青い、ぐったりする、意識がもうろうとする

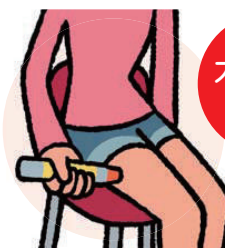
エピペンの効果

- 気管支をひろげ、呼吸器症状を改善。
- 粘膜の浮腫を軽減する。
- 血圧をあげショックを改善する。

エピペンが必要な人

- アナフィラキシーショックをおこしたことがある。
- 喘息がある。
- ショックを誘発させやすい食品(ソバ、ピーナッツ、魚介、ミルク、卵、小麦など)がアレルゲンとなっている。
- 病院から離れた地域に住んでいる。
- 修学旅行や海外旅行。

エピペンの使い方



太ももの
前外側



エピペンは太ももの前外側に垂直になるように強く押し付け、そのまま数秒間待ちます。

※エピペンの使用については、必ず医師の指示に従ってください。

- 注射をしたとしても、直ちに救急車で病院へ行きましょう。
- エピペンは研修を受けた登録医師のみ処方が可能です。アレルギーでご心配のお子様はぜひご相談ください。

特殊な食物アレルギー

● 食物依存性運動誘発アナフィラキシー

食べ物だけ・運動だけでは何も起こらないが、原因食物を食べたあと、30分～2時間以内に運動するとアナフィラキシーがおこります。小麦や甲殻類がおもなアレルゲン。12000人に1人のまれなアレルギーです。

● フルーツなどによる口腔アレルギー症候群

フレッシュな果実で口・舌・のどのイガイガ感・口唇の腫れなど口の周辺に症状が出ます。(まれにアナフィラキシー)花粉症を伴いやすいです。

サプリメントの
基礎知識

アレルギーをもつ お子様のために



アレルギー関連

牛乳・卵・小麦などの食物アレルギー指定成分を使用していないお菓子



和光堂
おこめの
パフリング
¥240



和光堂
とうもろこし
パフスティック
¥108



和光堂
おやつが
いっぱい
¥210

アレルギー表示 ご存知ですか？

平成14年4月より加工食品のアレルギー表示制度がスタートしました。表示を見ることができ、重篤なアレルギー症状が起きるのを避けることができます。



皮膚のケア



低刺激性・無香料・無着色。しっとりツルツル、デリケートな赤ちゃんのお肌に



大島椿
アトピコ
スキンケアオイル
¥1,620



大島椿
アトピコ
シャンプー
¥1,620



大島椿
アトピコ
ソープ
¥1,080



大島椿
アトピコ
オイルローション
¥1,620



大島椿
アトピコ
ウォーターローション
¥1,296

お子様のための便利なアイテム

鼻水吸い器



丹平製薬
ママ鼻水とって
¥1,058

耳鼻科医が開発した
鼻水吸い器。鼻の奥ま
で吸い取れます。

乳首専用保護クリーム



メデラ
メデラピュアレーン
¥1,080

赤ちゃんがなめても安心の
乳首専用保護クリーム。
天然ラノリン100%。唇の乾
燥や赤ちゃんのお肌にも。

ゼリーオブラート



白十字
**おくすりレンジャー
フルーツパック**
¥432

お薬が苦手なお子様に。粉薬や錠剤をゼリーで
はさんで、つるりと服薬できます。

※一部の抗生剤など、苦味が増すものには
中性タイプのゼリーもあります。ご相談ください。

アレルギーをもつ大人の方のために

アレルギー関連



大正製薬
**リビタ
大麦若葉青汁**
¥1,831

九州産有機大麦若葉をまるごと粉碎。
オリゴ糖や食物繊維が配合され、整腸作用による
免疫力アップやアレルギーの改善にも！



豆知識

オメガ3脂肪酸

アトピー性皮膚炎、喘息、花粉症など
のアレルギー症状を軽減したり、心筋
梗塞、脳卒中、老化予防に効果がある
ことが学会などで発表されています。

太田油脂
しそ油 **¥1,404**

現代の食生活に不足しているオメガ3
脂肪酸(アルファリノレン酸)を
多く含んだ希少な油。

皮膚のケア



持田ヘルスケア
**コラーージュフルフル
泡石鹸**
¥1,512

抗真菌(カビ)ミコナゾール配合。
カビによる臭いや炎症に効果的。



第一三共ヘルスケア
クリアレックスフォーム
¥2,365

低刺激性の洗浄料。
殺菌成分により臭いやニキビの
予防に。





お薬 Q & A



今、怖がられているデング熱って?なに!?

Q-1 デング熱の症状は?

- A** 感染しても発症しないことも多く、発症した場合の初期症状は、突然の高熱、頭痛、眼の痛み充血、顔面紅潮があります。その後、全身の筋肉痛、関節痛、全身倦怠感をもよおします。発症後3〜4日後、体に発疹ができ、手足や顔に広がります。症状は1週間程度で回復します。しかし、稀に発熱2〜7日後、ショックや鼻出血をとまなう致死的な病態がでることがありますので注意が必要です。

Q-2 デング熱とは、どうしておこりますか?

- A** デングウイルスに感染した人を蚊が吸血することによって蚊の体内でデングウイルスが増殖します。その蚊に他の人が刺されることによって感染します。感染した人から人へ感染することはありません。



Q-3 治療薬はありますか?

- A** デングウイルスに対する特有の薬はありません。また、予防する有効なワクチンも今はありません。熱が出れば熱を下げるなどの対症療法となります。海外旅行や流行地域で蚊に刺され、発熱などの症状がある場合には、医療機関を受診してください。



痛みと発熱に対してアスピリンなど出血傾向のある薬剤は禁忌です。アセトアミノフェンが推奨されています。

Q-4 どのように予防すればよいですか?

- A** すべての蚊がデングウイルスを保有しているわけではありませんが、できる限り蚊に刺されないように、長袖、長ズボンの着用が推奨されます。虫よけスプレーを利用し、また、蚊を発生させない駆除が必要です。

日本でのおもな媒介蚊はヒトスジシマカで、日本中に生息し、ベランダの植木鉢の受け皿や古タイヤに溜まった水、空き缶やペットボトルに溜まった水で産卵して増えます。公園の茂み、庭の木々、墓地、竹林の周辺などでよく刺されています。



おくすりに関する悩みや、ご質問は…

あなたのかかりつけ薬局の薬剤師に、お気軽にご相談ください

原水爆禁止2014年 世界大会一広島

8/6
(水)

原水爆禁止世界大会、平和祈念式典も初参加でしたが、色々なものを見て、体験して、色々な人の意見を聞くことができ、とても勉強になりました。



会場にはたくさんの人で盛り上がっていました



9.9全国一斉活動

9/9
(火)

9月9日9時9分に千鳥橋病院・千代診療所・福岡保健企画と患者さんも参加しての「憲法9条を守ろう! 9条の日宣伝行動」を行いました。



平和への願いを風船にたくして飛ばし、
平和な世界をめざします。



新入職員ご紹介



これえだ きょうへい
是枝 恭平

病院経験を生かして、また新たな
ステージで頑張っていきたいと思います。
よろしくお願いいたします。



薬局紹介 マリア薬局

〒813-0044
福岡県福岡市東区千早1-8-13
TEL 092-672-1294 FAX 092-672-1303
maria@fhkph.co.jp

石田 ひとみ
(薬剤師)
今、がんばっている事は
老後のためのゴルフです。

小金丸 亮二
(薬局長)
週末はスポーツに
精を出しています。

松尾 勉
(薬剤師)
嫁を怒らせないように
気を使っています。

城野 花名
(薬剤師)
時間があれば
本をよく読みます。

北館 妙子
(薬剤師)
子どものソフトボールと
ヒップホップにとっぷり
はまっています。

兵藤 絵美
(薬剤師)
毎日2人の子どもの
振り回されています。

山田 祥慎
(薬剤師)
幸せな猫ライフを
目指して資金稼ぎ！

清正 里美
(事務)
来年受験の長女が
悩みの種です。

牧 裕美子
(事務)
お気に入りのバンドのライブが
一番の楽しみです。

岡村 恵美
(事務)
韓流ドラマに
ハマっています。

太田 ちぐさ
(事務)
娘2人とウォーキングを
楽しんでいます。

マリア薬局では
血糖測定会 を行っています。

毎月第2水曜日
午後2時30分～3時30分

なんと、ワンコイン(500円)で
ヘモグロビンA1cが6分で
測定できます。お気軽にお越し下さい！

※時間外の予約も受け付けております。

お待ちしております!!

