

Health tips

健康のツボ

夏号
Vol.74

Summer 2017



株式会社 福岡保健企画

今月の
ツボ

食物アレルギー

ナチュラルキラー細胞(NK細胞)

血液中でナチュラルキラー細胞(青)が癌細胞(緑)を攻撃している様子です。ナチュラルキラー細胞は、文字どおり体に自然に存在し、癌細胞やウイルス感染細胞など悪くなった細胞を見つけ次第攻撃して殺す免疫に関わるリンパ球です。このナチュラルキラー細胞は、加齢、生活習慣、ストレスなどで低下します。喫煙や偏った食生活、運動不足、ストレスなど自分で改善することが大切です。近年は癌の免疫療法や免疫を高める乳酸菌の研究などが盛んにおこなわれています。

知っていますか？

夏の熱中症対策

お薬Q&A

食物アレルギーの悩み

トピックス

春のウォーキング

平和アクションプラン2017

薬局紹介

ひよこ薬局

福岡保健

検索

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

特集

食物アレルギー



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。この「免疫」が特定の食べ物に対して過剰に働いてしまうことを食物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。どんな食べ物でアレルギーになるかは年齢によって異なり乳幼児は卵、牛乳、小麦が多く、学童期以降になると甲殻類、果物類、魚類が多くなります。

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。

皮膚粘膜症状

かゆみ、発疹、涙目、目の充血、口唇の腫れなど



消化器症状

腹痛、嘔吐、下痢など



呼吸器症状

くしゃみ、鼻みず、ゼーゼーする、呼吸困難など



全身性症状

アナフィラキシー、アナフィラキシーショックなど



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、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。

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(パッチテストや食物経口負荷試験)が必要となることもあります。

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。



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起こります。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)。花粉症を併いやすいです。

気になる疑問を解決しよう



食物アレルギーQ&Aについては6ページで!



知っていますか？ 夏の熱中症対策

熱中症は、室温や気温が高い中で作業や運動を行うと、体の水分と塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなります。体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状を起こす病気です。熱中症は予防法を知っていれば防ぐことができます。



熱中症予防のための体調チェック

あてはまるものがあれば、熱中症に要注意!

- 夜更かし等で睡眠不足
- お酒を飲み過ぎて二日酔い
- カゼなどで、発熱や下痢がある
- 朝ごはんをしっかり食べてこなかった
- 何となく体調が良くない

糖尿病、高血圧症、心臓病、腎臓病のある方は、熱中症対策について、かかりつけ医に一度相談しましょう

熱中症の分類と対処方法

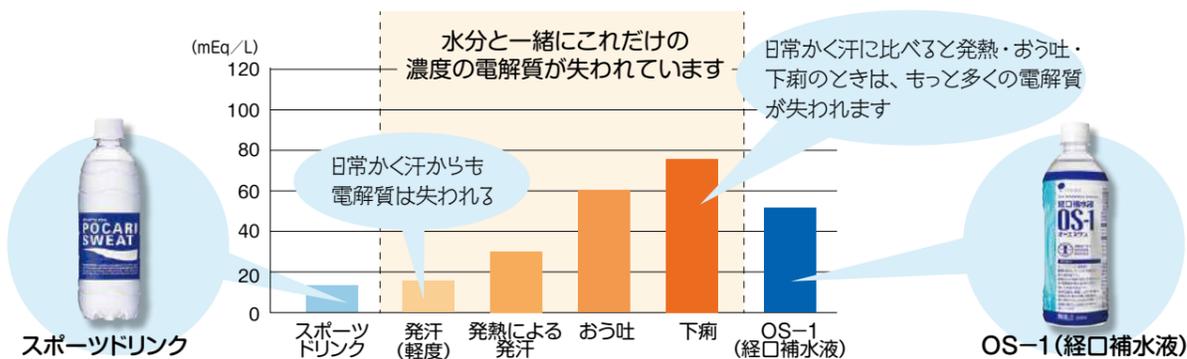
| 重症度 | 症状 | 対処 | 医療機関への受診 |
|------|---|--|-------------------------------|
| I度 | めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗 | 涼しい場所へ移動、安静、水分・塩分補給 | 症状が改善すれば受診の必要なし |
| II度 | 頭痛、吐き気、体がだるい、体に力が入らない、集中力や判断力の低下 | 涼しい場所へ移動、体を冷やす、安静、十分な水分と塩分の補給、かならず誰かが付き添うようにしましょう。 | □から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診が必要 |
| III度 | 意識障害(呼びかけに対して反応がおかしい・会話がおかしいなど)、けいれん、運動障害(普段通りに歩けないなど)、高い体温 | 涼しい場所へ移動、安静、体が熱ければ保冷剤などで冷やす。 | ためらうことなく救急車(119)を要請 |

熱中症の症状がでたときは

- 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、安静に寝かせる。
- エアコンをつけ、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす。



水・電解質補給の重要ポイント 失われた成分を補える飲料を選びましょう



熱中症予防のための水分補給

日頃の水分補給



脱水予防



脱水時、発熱、下痢のときの水分補給



敏感肌用日焼け止め 紫外線対策も一緒に!



食物アレルギーの悩み Q & A

Q 食物アレルギーと間違えやすい病気には、どんなものがありますか？

A 食物アレルギーでは、特定の食べ物が原因でじんましんや呼吸困難などのアレルギー反応が起こります。そのため、アレルギー反応を介さずに何らかの症状が出てくるものは、食物アレルギーと分けて考えます。

例えば、牛乳を飲んでお腹がゴロゴロしたり下痢をしたりするのは乳糖不耐症です。もともと食物中に含まれる毒物(毒キノコやフグ毒など)、もしくは化学物質(ヒスタミンなど)による症状は食中毒ですので食物アレルギーではありません。食べ物を食べて何らかの症状が出たからといって、自己判断で食物アレルギーと決めつけず、専門医の正しい判断を受けましょう。

※乳糖不耐症：体質的に乳糖を消化できない症状

Q 乳児期のアトピー性皮膚炎と食物アレルギーは関係ありますか？

A 全てのアトピー性皮膚炎と食物アレルギーが関係しているわけではありません。たしかに乳児期ではアトピー性皮膚炎と食物アレルギーが合併している場合が多くみられますが、幼児期以降ではだんだん合併の割合が減っていきます。

デリケートなお肌に

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橋のアトピコシリーズ



Q 食物アレルギーの原因となる食べ物でも、少しでも食べると聞いたことがありますが、本当でしょうか？

A 以前は、アレルギーの原因となる食物は完全に除去するよう指導が行われていました。しかし、安全な範囲を見極めた上でその範囲内で経口摂取を続けた方が早期に耐性を獲得できると考えられるようになりました。最近の研究では、アレルギーの原因になりやすい食物は乳幼児早期から食べ始めた方がアレルギーの発症予防につながる、という説が有力視されてきています。実際にピーナッツや卵のアレルギー予防では、その説を実証した研究報告も報告されています。

ただし、食物アレルギーの原因食品や発症した年齢によっては耐性が得られにくいものもあります。



自己判断で摂取せず専門医に相談し、正しい判断を受けましょう。

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

春のウォーキング

5月13日(土)

平尾台自然の郷にてウォーキングを行いました。当日の天候は、前日の悪天候で心配もありましたが快晴でした。展望台で景色を楽しみつつ、園内を1周。昼食をとり、坂口薬局長が最近話題の食中毒『アニサキス』についてお話ししました。皆さん自然と触れ合いながら楽しんでおられました。



展望台で景色を楽しみました



その場で血圧測定を行いました。



坂口薬局長が『アニサキス』についてお話ししました

平和アクションプラン2017

憲法川柳に対する

平和憲法への共感コメント募集

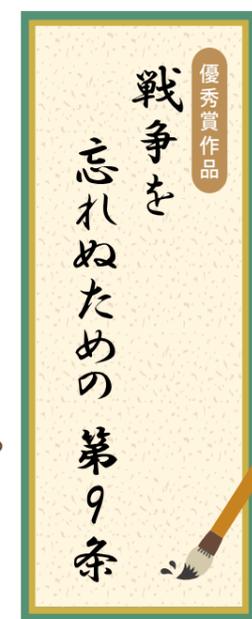
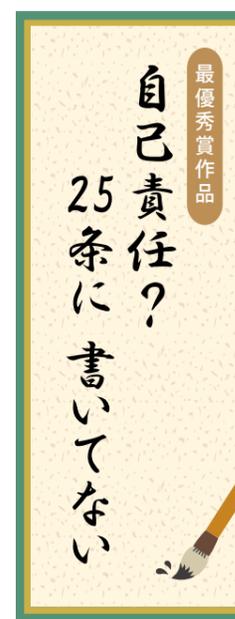
憲法学習大運動で募集していました、憲法川柳の最優秀賞が決定いたしました。

福岡保健企画では、この川柳に対する、平和憲法への共感コメントを募集します。各店舗に置かれている。応募用紙にコメントを記載し提出された先着100名の方へ、この川柳を印刷した「2017年度福岡保健企画平和アクションプランハンドタオル」を差し上げます。ご応募を心よりお待ちしております。

平和アクションプラン2017は
8月1日からスタートです!!



お待ちしています
共感コメント募集





沈事務員 溝上薬剤師 内田薬剤師 松尾薬局長 柴戸薬剤師



もちろん、お子様以外の
 大人の処方せんも受
 けております。
 どうぞお気軽にお立ち
 寄りください。

ひよこ薬局は、小児科の処方せんを主に応需している薬局です。
 小さな子どもの粉薬やシロップは、症状や体重によって、混ぜるお薬の種類や量が
 様々なので、処方を受け付けてから作る「完全オーダーメイド」のお薬です。
 そのため、お薬を準備するまで多少お時間がかかってしまいますが、お子さんが退
 屈しないように、待合室にはDVDや絵本、折り紙などをご準備しています。



折り紙のテーマは毎
 月変わっています。
 何がテーマになっ
 ているか楽しみにして
 くださいね♪



粉薬は、最新のロボットを
 導入して作っています。
 人の手を介さずで作るの
 で作業ミスがなく、しかも
 衛生的です。安心、安全な
 お薬をお渡ししています。

よろしくお願いいたします
新入職員の紹介

- ① 趣味
- ② 今頑張っていること



井上 亜耶

- ① 音楽鑑賞
- ② 薬の商品名と一般名を
結びつけること。



田端 光祐

- ① 野球観戦・ドライブ
- ② 薬局の業務に慣れること
(病院の経験しかないです)



岡 茉莉子

- ① ランニングです。福岡市民マラソン出場予定!!
応援よろしくお願いします。
- ② 新しい職場に早く慣れるため、その日習った
ことは確実にものにしよう頑張っています。



矢上 知佳

- ① 最近カメラにハマっています!
- ② 1日でも早く仕事に慣れ、患者さん
のお役に立てよう頑張ってます。



山口 智絵

- ① 食べることです。
- ② 早く仕事を覚え、患者さんに役立つような
アドバイスができるように頑張っています
ので、よろしくお願いします。