

かとう通信 第10号



発行日：平成30年3月1日 発行人：かとうファミリークリニック

花粉・乾燥・気温差から鼻やのどをまもりましょう

一日ごとに温かくなってきました。インフルエンザの猛威もピークを過ぎ、春の日差しを浴びて外出やレジャーを楽しみたいですね。でも花粉症の方にはつらい季節がやってきました。私(院長)は今のところ花粉症ではありませんが、花粉症でない方も、この季節は鼻・のど・気管・気管支といった空気の通り道「気道」の症状に注意が必要です。

●鼻は顔の中心。その大事な機能

鼻腔は血管が豊富な粘膜で覆われており、粘液や線毛により、花粉やほこり・微生物などの異物の侵入をブロックし、吸いこんだ空気の温度や湿度を調節する働きがあります。

●気道が刺激を受けやすくなる

鼻水・鼻づまりが強いと口呼吸になり、異物や乾燥・冷たい空気といった刺激が直接のどに達してしまいます。このため、のどや気管・気管支の炎症がおこり、咳や痰などの症状が出やすくなります。さらにアレルギーによる過剰な反応がおこると、鼻水が多くなってのどに落ち込んだり、粘性の高い気管の分泌液が痰として刺激になったり、気管支自体が収縮したりして咳などの症状が強くなってしまいます。この状態を「気道過敏性の亢進」といいます。これからの季節は花粉だけでなく黄砂やPM2.5、乾燥や気温差なども刺激となり、症状を悪化させてしまいます。また風邪などの感染に伴う炎症もある場合には、粘膜のバリア機能が弱まっており、症状が長引いてしまうこともあります(感染後の遷延性咳嗽)。

●治療のキーワード「気道過敏性を抑える」

症状を和らげるためには、まず気道の炎症を抑えること、そして気道過敏性による過剰な反応を抑える必要があります。気管支喘息の治療で用いる吸入薬には双方に対する効果が期待できます。また花粉症のお薬で鼻の通りをよくしたり、鼻水を少なくすることも、のどを護るために有効な場合もあります。症状の強さや経過によってこれらの薬を使い分けます。

●日常でできる対策は

簡単に言いますと「気道への外界からの刺激を減らすこと」です。マスクやうがいは花粉やほこりを体内に入れなかったために有効です。マスクには気道の温度や湿度を保つ効果もあります。また、外出から帰った時は衣服を払い、外干しの洗濯物も花粉を落としてから取り込むようにしましょう。

スタッフより

まだ寒い時期でしたが、京都に旅行に行ってきました。今回の目的は上賀茂神社と北野天満宮の参拝することでした。

上賀茂神社は日々の悪いものを浄化してくれるようなパワーを感じました。北野天満宮は学問の神様。来年受験する甥と姪のために、かわいいお守りを授かってきました。

(Su)

