



花粉症対策はお早めに with コロナ時代の花粉症ケア

今春の関東ではスギ・ヒノキ花粉の飛散量が例年以上に多くなるとの見込みです。本格的に花粉が飛びはじめる前に、耳鼻咽喉科部長の明石健医師に花粉症の対策や治療について聞いてみました。

【日常生活でできるセルフケアの基本】

- ・マスクや眼鏡を着用する。
- ・外出時は花粉が付着しにくい表面がつるつるした素材のコートやジャケットを着用する。
- ・帰宅時、玄関先で衣服や髪をよく払う。
- ・洗濯物の外干しを避ける。
- ・鼻うがいをする。

花粉症の最大の
予防は、花粉を
浴びないこと



【つらい症状を抑える治療法】

耳鼻咽喉科では、患者さまの症状やニーズに応じて花粉症の治療を提供しています。

- ・薬物療法(飲み薬や点鼻薬、点眼薬など)
- ・手術療法(日帰りのレーザー手術、数日間入院が必要な後鼻神経切断術など)
- ・分子標的薬(重症度が高い場合に用いられます。投与には複数の条件を満たす必要があり、自己負担額も少し高い薬です。詳しくは耳鼻咽喉科でおたずねください。

【早めの治療はコロナ対策にも】

花粉症は、症状が出る前の受診が効果的だとされています。特に毎年症状の出る方は、早めの受診をお勧めします。

花粉症の治療は新型コロナウイルスの感染対策としても大切です。鼻水、くしゃみ、鼻づまりなどの症状は、新型コロナウイルス感染症でも出ることがあり、花粉症の症状があると、ご自身がウイルスに感染しているかわかりにくくなってしまいます。

くしゃみ1回で発生する飛沫の量は咳の10倍以上といわれており、ウイルスに感染していた場合、周囲に感染を拡げてしまう危険があります。また、ウイルスがついた手で目や鼻をこすり、粘膜から感染するリスクもあります。これらのリスクを下げるためにも、早めに花粉症の治療を行いましょう。

＜お願い＞予約センター(04-7099-1111)で症状を伺ったうえで、発熱外来をご案内する場合があります。あらかじめご了承ください。



献血活動で 感謝状

長年、献血の促進に協力してきたことが評価され、厚生労働大臣より感謝状をいただきました。



当院では千葉県赤十字血液センターの要請により、年2回、献血バスの受け入れを実施しています。輸血用血液はまだ人工的に造れず、長期保存もできません。治療に必要な血液製剤を安定的に確保するためには、多くの方の献血が必要です。

次回は、1月26日(木)10:00~12:00、13:15~15:30に亀田総合病院Kタワー1階に献血車が来る予定です。

救急外来 発熱外来 をご利用の方へ

次年度からスタートするD棟の解体工事に向けて、救急駐車場の一角にコンテナハウスを設置し、発熱外来をD棟1階から移設します(移設日等の詳細は後日お知らせします)。

工事は2月中旬までを予定しています。この期間中、救急駐車場の一部エリアが利用できなくなりますが、駐車スペースは30台以上確保されています。騒音が発生するほか、工事関係者の車両が出入りします。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



P

パーキング棟
補修工事のお知らせ

1月中旬から3月末にかけてパーキング棟の外壁や屋上の補修工事を行います。一部交通規制や駐車禁止スペースが発生いたします。ご迷惑をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。



第2話 慢性腎臓病

皆様、こんにちは。腎臓高血圧内科の登石 匠と申します。今回は慢性腎臓病についてお話しさせていただきます。

慢性腎臓病とは？

慢性腎臓病(Chronic Kidney Disease: CKD)という言葉をご存知でしょうか？

様々な腎臓の病気が原因で、腎臓の機能の低下が続く状態のことを慢性腎臓病と言います。日本では現在、成人の約8人に1人が発症していると言われ、新たな国民病として徐々に認識されてきています。最近では日本腎臓財団が「島耕作」を宣伝部長に起用したCMが記憶に新しいでしょう。

慢性腎臓病の特徴としては、進行性、症状が出にくい、発症に決まった年齢はない、他の怖い病気のリスクになることが挙げられます。

病状の進行と現れる症状

慢性腎臓病は進行するとむくみや食欲低下などの症状が出ますが、そのような症状はずいぶん進んでからしか出てきません。皆さんの気づかない所で静かに進行していきます。怖いですね。人によっては20～30代の若い年代から発症する方もいます。

さらに進行すると、おしっこを自分で作れなくなり、透析や腎移植が必要となる末期腎不全の状態にまでなってしまいます。慢性腎臓病が進行すると、塩分はもちろん、果物や野菜、乳製品なども制限されてしまい、好きなものを満足に食べられなくなる可能性もあります。

また、慢性腎臓病は他の病気のリスクにもなり得ます。慢性腎臓病をお持ちの方はそれだけで、危険な心筋梗塞・心不全・脳卒中の発症リスクが上がります。腎臓を

ケアすることで長生きにもつながるのです。

原因

慢性腎臓病の原因として、高血圧や糖尿病、高コレステロール血症など生活習慣病から腎臓が悪化する割合が増えていることも、現代の国民病として見逃せません。生活習慣病の他には、タバコを吸っている、ロキソニンなどの鎮痛薬をいつも飲んでいる、塩辛いものが大好き、家族に腎臓病の方がいることなどがリスクになります。

日常生活のなかで何気なく行っていることが、実は腎臓にダメージを与え続けている可能性があるため、注意が必要です。



こんな人は
要注意!!

4 家族に慢性腎臓病の人がいる

1 メタボリックシンドロームである

2 高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病がある

3 過去に心臓病や腎臓病になったことがある

5 タバコを吸っている

6 高齢者である

7 運動を全くしない

8 塩辛い食べ物が大好き

9 鎮痛剤を常用している

(公益財団法人 日本腎臓財団「慢性腎臓病(CKD) 予防のために」より抜粋)

早期発見するために

このような怖い慢性腎臓病ですが、一般的な健康診断(採血や尿検査)で簡単に診断することができます。またある程度進んでしまうと腎臓についた傷は元には戻りませんが、早期発見・早期治療をすることで進行を遅らせることや、治すこともできます。

私たちの外来では、よく慢性腎臓病の患者さまを診察しますが、「長年健康診断を受けていない」「血圧や糖尿病を放置している」「ドックで指摘されたが忙しくて来られなかった」など様々な理由で治療が遅れ、来院した時にはかなり病状が進んでいるケースによく遭遇します。自覚症状がないからこそ、自分で検診を受けに行くということが自分を守る唯一の手段となります。

笑顔で自分の人生を謳歌するためにも、「島耕作」の言う通り、まずは検診を受けに行ってみてはいかがでしょうか。

医師紹介

しのぎ ともや
篠崎 智哉 医師

- ①担当科目
- ②診療における得意分野
- ③趣味
- ④ひと言



- ①循環器内科
- ②循環器
- ③スキー、キャンプ
- ④患者さま一人一人に寄り添った医療を心掛けています。



Kameda Medical Center

亀田ホームページ <https://www.kameda.com>