

# 慶真通信 vol.2

## 春、花粉症の季節ですね

現在、国民の4人に1人が花粉症で、その70%がスギ花粉症だと推察されています。(厚労省研究事業より)花粉症は増加傾向であり、現在花粉症でない人も、今後症状が出てくる場合があります。できれば軽く済ませたい、なりたくない、ですね。

そこで、現在花粉症の方も、自分も花粉症になるかもと心配している方も、日常での対策としてアレルギー反応が起きにくくなる生活をおくってみてはいかがでしょうか。たばこ、お酒を控え、規則正しい生活、十分な睡眠、バランスのとれた食事を心がけましょう。腸内環境を整えるとアレルギー反応を起こしにくくなるとも考えられており、発酵食品、食物繊維の多い食品を適量とるのがよいとされています。腸内環境の改善が花粉症に与える効果としては、現在も議論がされているところですが、気になる方は試してみるのもいかがでしょうか。

寒さがゆるみ、春を満喫したいところですが、多くの人にとってつらい時期でもあります。花粉症は文明病とも言われるので、文明社会で様々な恩恵を受ける身としてうまく付き合っていけるとよいですね。

### Q&A

## 教えて！永岡先生

CPAPについて学ぼう！



毎年、春先は鼻水や鼻づまりでCPAPが使いづらくて困っています。何かいい対処法はありますか？

花粉症の時期はCPAPが使いづらくなりますね。

目のかゆみ・鼻水・鼻づまりなどの花粉症症状に対しては、年始あたりから花粉症に対しての投薬を開始することで、ピーク時の症状を緩和させることが期待できます。次のシーズンは早めに主治医に相談されてみてください。

また、このような症状以外に目の乾燥・充血といった“目のトラブル”はありませんか？マスクフィッティングがうまくいっていないと、目頭のあたりから風が漏れてこうしたトラブルが出ることも考えられます。マスクの装着を見直してみましょう。

もし、ご自身でフィッティングがなかなかうまくできない場合や、ご不明な点がありましたら、医師もしくはスタッフにご相談ください。



有楽町睡眠 院長永岡Dr.

## 新生活のはじまりの前に・・・

CPAP治療中の方で、当院のお近くに転勤・転居をされる場合には、ぜひご連絡ください。治療が継続できるように、ご準備させていただきます。

意見箱へのご意見も引き続き募集中です。お待ちしております。

