



クリニック通信(名前募集中)

発行日 平成19年3月
第1巻 第3号

【クリニック通信】にはまだ名前がありません。おしゃれな(?)名前を募集中です。いいなと思う名前がありましたら、是非スタッフにお聞かせください。

ひょっとしてあなたも花粉症!?



春先になると、目がかゆくなる、鼻がむずむずする、くしゃみと鼻水が止まらない。そんなあなたは、スギ花粉症ではないですか。今年例年比ベスギ花粉の飛散量は

少ないとの予想ですが、少量でも症状は出ます。スギは2-4月ですが、いろいろな花粉がほぼ1年中飛んでいますので、安心はできません。

Dr.みわは花粉症になって早30年、年季の入った花粉症患者です。その経験を踏まえて、皆様に花粉症対処法を伝授します。花粉症でお悩みの方、どうぞ早めにご相談ください。

対策その1. 花粉を寄せ付けない

マスク・めがね・帽子が花粉の時期の外出の3種の神器です(怪しい人物と間違わ

れないように注意してください)。それが無理でも、外から帰ったら、必ず屋外で花粉を落とすこと、すぐに手洗いをすることは必ず守りましょう。空気清浄機で、花粉を取り除くのも効果があります。当院では、待合室と診察室に空気清浄機を置いて花粉を除去しています。安心してご来院ください。

対策その2. 薬で早めの治療

花粉症のお薬は、アレルギー反応を抑える薬です。症状が出る前に、または出始めたらなるべくすぐに飲みはじめましょう。一番の副作用は眠気ですが、最近は眠気の少ない薬があります。薬の効き目と、生活スタイルに合わせて薬剤を選ぶことが大切です。



症状の強さにあわせて、点眼薬や点鼻薬を上手に使いましょう。



Dr. みわの一口メモ: 薬の効き目は人によってさまざまです。服用後効き目があるのかどうか、必ず医師にお話ください。お話を聞きながら調整することが大切です。



患者様のお話や診察の結果、病状に合わせてお薬をお出しします。しかし薬の効果はすべての人に同じとは限りません。ある程度飲んで効いていなければ、漫然と飲み続けていても意味がありません。また効果があっても、副作用があれば続けていることは危険です。お薬を処方されたら、必ず効き目があったか、飲んで具合が悪いところはないかを医師にお話ください。時々薬のことで質問するのは失礼だと我慢している方がいらっしゃいます。むしろ、薬について患者様との適切なやり取りがあってこそ、ご本人にあった治療法を見つけることができます。どうぞ、ご協力お願いいたします。

〜〜〜特集 尿のことで悩んでいませんか!!〜〜〜



『急に尿がしたくなりもれそうになる』『昼間トイレに行く回数が多い』『夜寝ているときトイレに何回もおきる』『トイレまで行くのに我慢ができずに尿がもれてしまうことがある』などの悩みはありませんか。



これらは命にかかわることではありませんが、気になって水分をとるのを控えたり、外出するのが嫌になったり、気持ちが落ち込んでしまったりと「生活の質」を落としてしまいがちです。しかし、年のせいだと我慢したり、恥ずかしいので誰にも相談できずに悩んでいる人が多いようです。



これらの症状は、**過活動膀胱**といわれるもので、尿をためる袋である膀胱が過敏に反応してしまうことによっておこります。きちんと診断して治療することで、症状を軽くすることができます。なかには、脳卒中やパーキンソン病などの神経疾患や前立腺肥大などの病気によるものもあります。まずは、きちんと診断して、原因を明らかにすることが大切です。

過活動膀胱と診断されたら、**お薬による治療**や、膀胱に尿をためる訓練、尿もれしにくくなるよう骨盤の筋肉を鍛える訓練などがあります。冷えないようにする、決まった時間にトイレに行くなど日常生活の注意も大切です。ご本人に合わせて指導します。



どこに相談したらよいでしょう

排尿の専門家は、泌尿器科です。しかし、過活動膀胱は、症状を詳しくお聞きすること、簡単な尿の検査をすることで診断できます。また、尿の症状が、脳や背髄などの神経の病気によって起きることも多く、神経内科の診察をすることが大切です。さらに女性の方は、泌尿器科を受診することに抵抗があるようです。**当院では、女性の神経内科医が対応しておりますので、どうぞ気軽にご相談ください。**

☆ スタッフから ☆

毎月1回は保険証を確認させていただきます。保険が変わった場合には、受付にお声をかけてください。



みわ内科クリニック

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F
電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>