



し ょ う な ん め ー る

SHONAN

湘南鎌倉総合病院広報誌

# Mail

Number 131  
2018 February

▶ 特集 ◀

アレルギー性鼻炎について  
抗菌薬って何？

Easy Recipe!!

管理栄養士の「簡単レシピ」

フットケアイベントのお知らせ

おんころ通信

がんサロンのお知らせ



—Doctor's—  
**VOICE**

ドクターから患者さんへ



つらい季節がやってきます。  
そろそろご準備を...

## アレルギー性鼻炎

耳鼻いんこう科 部長 おさふね ひろし 長船 大士

透明のさらっとした鼻汁、鼻閉、発作的で連発するくしゃみの3つの症状を主とするアレルギー疾患です。主な原因として、空気中に浮遊する花粉やハウスダストなどの原因物質『アレルゲン』を吸い込み、鼻粘膜から体内に入ることによって起こるアレルギー反応です。

近年、花粉症の有病率が増加傾向にあります。アレルギー性鼻炎の方の約30%が気管支喘息の合併、気管支喘息の28～85%にアレルギー性鼻炎の合併が報告されています。これは元々、アレルギー性鼻炎により鼻閉になり、鼻腔の機能（共鳴機能、加湿機能、フィルター機能、温度調節機能）が障害され起こるといわれています。また慢性副鼻腔炎や好酸球性副鼻腔炎と合併しやすく、今後診断と治療を定めることが大変重要になってきます。

### 季節性アレルギー性鼻炎（花粉症）

毎年同じ時期・季節に起こります。

春：スギ、ヒノキ

夏：イネ科、シラカンバ属

秋：ブタクサ、ヨモギ、カナムグラ

冬：スギ

### 通年性アレルギー性鼻炎（ダニやハウスダスト、ペットなど）

季節と関係なく年中続くアレルギー性鼻炎です。アレルギーを引き起こす原因物質は、人によって様々ですが、主にハウスダストが原因とされています。

### その他の鼻炎として

- ・感冒による感染性鼻炎
  - ・刺激性鼻炎（物理性、化学性、放射線性）
  - ・心因性鼻炎（慢性ストレスやうつ、神経症など）
  - ・妊娠性鼻炎（妊娠中期以降に起こり、女性ホルモンが関与すると言われている）
  - ・寒冷性鼻炎（手足の寒冷刺激を介する反射性の鼻粘膜の血管拡張による）
  - ・薬物性鼻炎（降圧剤や抗うつ薬、ピルなどの長期服用）
  - ・味覚性鼻炎（刺激性的熱い食べ物の摂食中に起こる）
- など鼻炎の原因は様々あります。

長船 大士 Hiroshi Osafune

東海大学卒

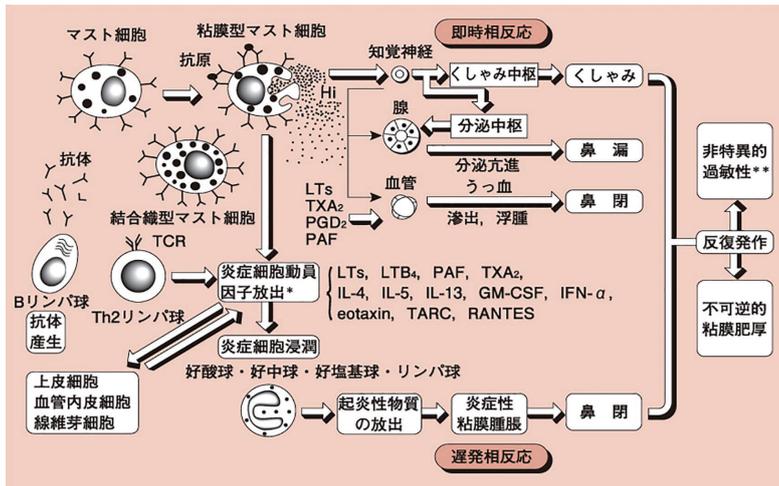
日本耳鼻咽喉科専門医、暫定指導医

日本耳鼻臨床学会、日本口腔咽喉科学会、日本耳科学会、

日本鼻科学会、日本アレルギー学会、日本頭頸部学会

専門：鼻副鼻腔疾患、頭頸部等の嚢胞性疾患、OK-432硬化療法





※図1 鼻アレルギー診療ガイドライン 2013 より転載

・発症のメカニズム 図1

- ① 花粉やハウスダストなどのアレルゲン (抗原) が鼻粘膜に付着。
- ② アレルゲンが肥満細胞抗体とくっつく。
- ③ 再びアレルゲンが侵入すると、ヒスタミンなどのアレルギー誘発物質が放出。
- ④ 鼻汁、鼻づまり、くしゃみなどの症状を起こす。

(1)検査

・血液検査 (MAST・RAST)

採血をしてダニやハウスダストや花粉など、それぞれを個別に反応するIgE抗体がどの程度あるのかを調べる検査。一般的にどの施設でも行われている検査で、検査費用は3割負担で4,290円です。

・鼻汁好酸球検査

鼻汁の中にアレルギー反応で起こる好酸球が出ているかどうかを調べる検査です。通年性アレルギー性鼻炎の患者さんの約80%、花粉症シーズンの患者さんのほぼ100%が出ているといわれています。

・プリックテスト

皮膚の表面を針で浅く刺して、少量の抗原液を皮膚にたらし、15～30分後に反応の強さ、発赤や膨疹の大きさを見る検査です。

・皮内テスト

抗原液を皮内注射して反応を見る検査です。

・鼻粘膜抗原誘発テスト

鼻粘膜でのアレルギー反応を実際に見るもので、直径3mmの濾紙でできたディスクを鼻に挿入し、鼻症状を観察する検査です。鼻のかゆみ、くしゃみ、鼻汁、鼻づまりの3つの症状があり、鼻汁好酸球検査、皮膚テスト(または特異的IgE検査)、誘発テストのうち、2つ以上該当で陽性アレルギー性鼻炎と診断できます。

(2)治療

①ご自身で抗原の除去と回避をして頂きます。

例えばダニアレルギーであれば

- ・家の細目な清掃や除湿。
- ・布張りのソファ、カーペット、畳はできるだけやめる。
- ・マット、布団、枕にダニを通さないカバーをかける。
- ・布団は週2回以上干す。
- ・フローリングなどのほこりのたちやすい場所は、拭き掃除の後に掃除機をかける。
- ・シーツ、布団カバーは週に1回以上洗濯する。

スギなどの花粉であれば

- ・マスクやメガネなどで抗原を回避。
- ・表面がけばだった毛織物などのコートの使用は避ける。
- ・帰宅時、衣服や髪をよく払ってから入室する。洗顔、うがいをし、鼻をかむ。
- ・飛散の多い時のふとんや洗濯物の外干しは避ける。
- ・掃除を励行する

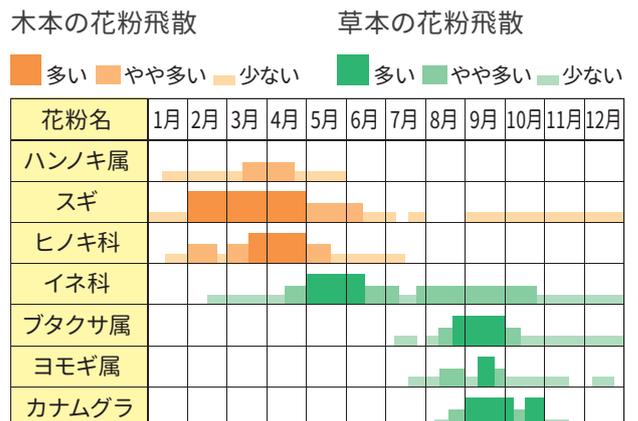
などが鼻アレルギー診療ガイドラインで推奨されています。また鼻洗浄などで鼻についたアレルゲンを洗い流すことも有用です。

②薬物療法

抗ヒスタミン薬や噴霧点鼻ステロイドなどがあります。重症な患者さんにはステロイドの内服や抗ヒスタミン薬との併用を行うことがあります。抗アレルギー剤は現在、薬局で購入可能ですが、効果の強い薬ほど眠気や口渇、倦怠感などの副作用が出る傾向にあります。

特に妊娠中、多くの薬を内服されている方と、慢性副鼻腔炎の鑑別も含めてお近くの耳鼻咽喉科を受診し、ご自身のライフスタイルや症状の程度に合った治療をご相談されるのが望ましいです。

・花粉飛散時期 図2



※図2 鼻アレルギー診療ガイドライン2016より転載

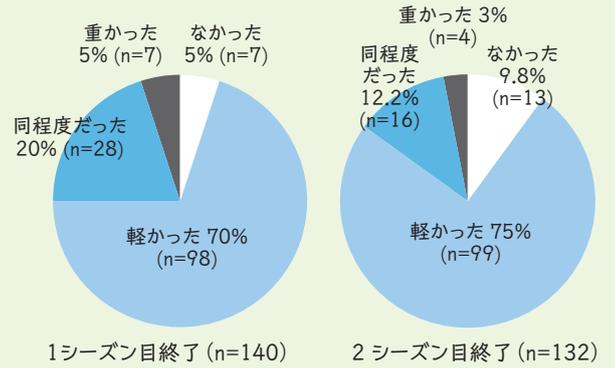
舌下免疫療法

アレルゲンを舌の上(舌下)に投与する治療法で、患者さんのアレルギーの原因となっているアレルゲンを少量から徐々に量を増やし繰り返し投与することにより、体をアレルゲンに慣らし、症状を和らげる治療法です。根本的な体質改善(長期軽快、治療)や内服の減量、眼のかゆみ、鼻漏や鼻閉の改善も期待されます。現在、スギやダニアレルギー性鼻炎に対して治療が行われ、治療期間は2年以上、3年～5年が推奨されています。

2014年よりスギ花粉症に対し、2015年よりダニ通年性アレルギー性鼻炎に対し、舌下免疫療法が保険適用になりました。

処方方は講習会を受講した医師に限られる為、どの医療機関、医師でも処方できるわけではありません。

スギ花粉症で舌下免疫療法を行った方のデータ



(3)治療の流れ

まずは問診と血液検査、皮膚テストで、患者さんのアレルギーの原因を確かめます。治療は1日1回舌下に薬剤を投与します。副作用への対応を考慮し、初回投与は医療機関内で行い、30分間は医師の監視下で待機します。翌日からは自宅で患者さんご自身が投与しますが、日中や家族のいる場所での投与が推奨されます。投与を長期中断した後、再開する場合は医師に相談する必要があります。

有効性について

8割の患者さんで有効性が認められています。内服や点鼻、点眼薬はあくまで一時的に症状を抑えるだけで、根本的な治療ではありません。根本的な体質改善を望まれる患者さんには積極的に勧めしています。

メリット

- 根本的な体質改善が期待できる
- 内服や点鼻、点眼薬などの薬物の減量
- ダニの舌下免疫、スギの舌下免疫を併用して治療できる
- 治療中も抗アレルギー剤の内服をしながらの治療ができる

デメリット

- アナフィラキシーショックなどの副作用の可能性がある
- 3～5年程度の継続加療が必要
- 改善には個人差がある

(4)副作用

口腔内の腫れ、口の中やのどのかゆみ、口内炎、頭痛などを起こし、重篤な症状ではアナフィラキシーショック(呼吸苦や喘鳴、血圧低下、意識消失など)を起こす

場合があります。

副作用が継続する場合は抗アレルギー剤の内服を併用しながら行います。

(5)手術

(内服や点鼻加療の効果がない方が適応となります)

鼻粘膜の縮小と変調を目的とした手術

レーザー手術、電気凝固療法など、局所麻酔で可能です。

鼻閉の改善を目的とした手術

下鼻甲介粘膜切除術(局所麻酔)、鼻中隔矯正術(全身麻酔)など。

鼻漏の改善を目的とした手術

後鼻神経切断術(全身麻酔)

当院では全身麻酔の手術に対しては5泊6日、局所麻酔での手術は原則2泊3日で行っています。

(6)小児アレルギー性鼻炎

成人のアレルギー性鼻炎と対比しての特徴

- 発症が低年齢化している
- 男子に多い
- しばしばアトピー性皮膚炎が先行、合併し、高率に気管支喘息を合併する
- 自然治癒は低く、遅い
- ハウスダストやダニが圧倒的に多く、次いでスギとなる

小児の場合は大人と比べて、内服量や治療開始時期、期間、効果、薬の副作用などより繊細な対応をしなければならず、医療機関へ受診し治療を受けることが望ましいです。

当院は?



※舌下免疫療法治療は『長船医師のみ』

外来が変更になる場合がありますので、事前にお電話でご確認ください。

耳鼻咽喉科 診療時間 2月外来診療のご案内(2018年2月1日現在)

	(受付)診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診	(7:30～11:00) 9:00～	長船	担当医	担当医	完全予約制 (8日は休診日です)		長船
午後診	(12:30～16:00) 13:00～			担当医			

# 抗菌薬って何？

感染制御認定薬剤師  
麻薬管理者薬剤部 主任 萬 淳史

1928年英国の医師アレクサンダー・フレミング(1881～1955)が世界初の抗菌薬“ペニシリン”を発見しました。それ以来、抗菌薬は医療において重要な役割を果たしており、感染症の治療に大きく貢献してきました。その一方で、抗菌薬には、その使用によって有害事象や副作用が存在することから、適切な場面で適切に使用することが求められています。

厚生労働省 HP 薬剤耐性 (AMR) 対策より引用 (参考文献) 平成 28 年 4 月 5 日 国際的に脅威となる感染症対策関係閣僚会議資料 AMR 臨床リファレンスセンター HP



## 【抗菌薬とは】抗菌薬は細菌感染によって引き起こされる感染症の治療を助ける薬です。

抗菌薬は細菌の増殖を抑制したり、殺菌したりします。この抗菌薬のうち細菌や真菌といった『生き物』から作られるものを抗生物質といいます。一方で化学的に合成されて作られるものは化学療剤剤といいます。

### 抗菌薬による下痢

みなさんも何らかの感染症やケガの化膿止めとして、抗菌薬を飲んだことがあると思います。しかし抗菌薬を飲むとその感染症が良くなる半面、副作用として下痢をする人も多くいます。それは全身に効果を与えることで、腸内細菌までも殺してしまうためです。抗菌薬は感染症の原因となる悪い菌のみならず、おなかの調子を整えるような私たちに必要な菌も殺してしまうのです。

### 抗菌薬は周りにも影響

腸内細菌には、下痢のようにからだに悪く作用する悪玉菌と、免疫力をあげて健康を維持する作用の善玉菌があります。抗菌薬による下痢の原因は腸内細菌のバランスが崩れ、おなかを守る菌が少なくなり、悪玉菌が増えるからです。そこで普段の手洗いを怠ると、下痢の原因菌である悪玉菌が手を介して周りの人に伝播(感染)する可能性があります。その結果、下痢になるかもしれません。

この場合、下痢の原因は抗菌薬なので、見方を変えれば抗菌薬を飲むことで、周りの方に影響を及ぼしたといえるかもしれません。

降圧剤や血糖降下薬を飲んだからといって、周りの方の血圧や血糖値が下がることはありません。そういった意味では、抗菌薬は医薬品のなかで唯一環境に影響するといってもいいかもしれません。

### 風邪に抗菌薬は効きません

患者さんの感染症の原因が、“細菌”ならば抗菌薬が効いて良くなります。風邪はウイルス性の感染症なので、そもそも抗菌薬は効きません。風邪に抗菌薬を投与しても、早く治ることはなく、先に触れたように下痢や、皮疹などのアレルギーなどの副作用が問題になることがあります。

### 抗菌薬の使用は人類のみならず

動物用の抗菌薬には、感染症の治療を目的としたもの以外に、成長促進目的で飼料中に入れる抗菌性飼料添加物があります。治療以外に抗菌薬を使用するといった不適切な使い方をすれば、その抗菌薬に効果がない菌、すなわち薬物耐性菌の発生原因となります。動物における薬剤耐性菌は動物分野の治療効果を弱めるほか、薬剤耐性菌が畜産物等を介してヒトに伝播した場合、感染症を引き起こした場合には、抗菌薬による治療効果が十分に得られない可能性が指摘されています。こうした事実からヒト、動物といった垣根を超えた世界規模での取組(ワンヘルス・アプローチ)が必要であるという認識が共有されるようになりました。

### 抗菌薬の不適正な使用の先にあるもの

人に対する抗菌薬の不適切な使い方が原因で、薬剤耐性菌が世界的に増加しています。

欧米の試算で Jim O'Neill レポートによれば、このまま何も対策が取られなければ、薬剤耐性菌に起因する死亡者数は、2050年までに全世界において現在のがんによる死亡者数より多い年間1000万人に上ると推定されています。

さらに悪いことに近年、新たな抗菌薬の開発ペースが落ちている現状が追い打ちをかけます。新しい薬剤の開発には莫大なコストと時間がかかります。その上、抗菌薬は、慢性疾患の治療薬と比べると投与期間が短く、使用される頻度が高くても、企業にとってはあまり利益を生まない薬剤となっています。そのため、多くの企業は抗菌薬の開発から撤退し、新しく承認される抗菌薬がほとんど出てこない状況に陥っています。菌の薬剤耐性化がすすむ一方、抗菌薬の開発が停滞すると、耐性菌による感染症にかかった場合に、治療が大変難しい状況になります。

私たちにできること

感染を防ぐために、日頃から手洗いや咳エチケットをおこなう。医療機関などで、医師が正しく診断できるように症状を詳しく伝える。医師の指示通りに、抗菌薬を服用する。わからないことは、医師や薬剤師に聞いて、不安を解消することが大事です。



# 管理栄養士の簡単レシピ

Easy Recipe

お手軽  
簡単デザート  
Dessert

「いよかんゼリー」レシピ

管理栄養士 櫻井聖子主任

## 2 ババロア風 いよかんゼリー

### いよかん

冬の果物のひとつです。みかんの缶詰よりビタミンCが多く含まれているので、そのまま食べるのもおすすめですが、今回は、ゼリーに入れてアレンジしてみました。ビタミンCは風邪予防になります。



### ☆材料☆ (3人分)

オレンジジュース	200ml
生クリーム	100ml
砂糖	15g
ゼラチン 5g (クイックゼラチン)	
いよかん	適量

### ☆作り方☆

- ①オレンジジュース、生クリームを沸騰寸前まで火にかけて温める。
- ②砂糖を入れ、ゼラチンを振り入れる。
- ③あら熱をとり、うつわに盛り付け、冷やす。
- ④30分程度たったら、いよかんを③へ入れる。
- ⑤冷やし固まったら出来上がり。

1人当たり栄養量	
エネルギー 160kcal	
●蛋白質	4.2g
●脂質	13.1g
●炭水化物	13.5g



「ホカホカ肉まん」レシピ  
管理栄養士 大沼佑子



# 1 ふんわり柔らかい ホカホカ 肉まん

## ☆材料☆ (6個分程度)

〈生地〉		〈あん〉	
薄力粉	60g	豚赤身 (挽肉)	100g
大豆粉	40g	しいたけ	40g
塩	0.3g	エリンギ	40g
はちみつ	大 1	たまねぎ	30g
ベーキングパウダー	小 1	しょうが	5g
水	50cc	オイスターソース	大 1
		塩	0.2g

1人分(2個分) エネルギー 200kcal  
 ●蛋白質 14.9g ●炭水化物 25.8g  
 ●脂質 4.7g ●塩 0.6g

## ☆作り方☆

- ①生地の材料を全てボールに入れ、なめらかになるまでこね、6等分し丸めて休める。
- ②別のボールにあんの材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③①の生地を、まな板の上で掌で伸ばし、②のあんをのせ、ひだを寄せるように隙間ができないように包む。
- ④フライパンに並べ、2/3くらい浸るように水を入れ、蓋をして8～10分蒸し焼きにする。水分がなくなれば出来上がり！

※大豆粉を入れることでタンパク質量UP！なければその分薄力粉を増やせばOK！  
 ※手作りすることで減塩・脂質制限にもなります。

みなさん、朝食を抜いていませんか？  
朝食には食べるべき理由があります。

- ①脳にエネルギーを供給する …………… 仕事効率の向上
- ②身体を目覚めさせる
- ③朝食抜きは肥満の元 …………… 空腹時間が長くなると中性脂肪やコレステロール合成が高まる。また、血糖値の変動も大きくなり、糖尿病のリスクも上がる。



# がんサロン

2月17日(土)

『抗がん剤によるしびれ、  
皮膚の乾燥とうまく付き合う』

～日常生活の工夫、看護師からのアドバイス～

〈はじめの30分に〉

がん化学療法認定看護師によるミニレクチャー付

〈定例〉第3土曜日(祝日除く) 14～16時  
2階21番オンコロジーセンター待合室

●参加費無料・事前申込不要・自由参加

●対象：患者さんとそのご家族

がん体験者の語りの場です。ふらっとお越しください!

医療法人 沖縄徳洲会

## 湘南鎌倉総合病院



〒247-8533 神奈川県鎌倉市岡本1370番1

TEL 0467-46-1717(代表) FAX:0467-45-0190

ホームページアドレス: <http://www.shonankamakura.or.jp>

(直通)健康管理センター:0467-44-1454 人工関節センター:0467-46-7172

しょうなんメール 編集・発行:湘南鎌倉総合病院 年報広報誌委員会

SHONAN KAMAKURA  
GENERAL HOSPITAL



先着で  
特製コングレスバックを  
プレゼント☆

大切な「足」と  
向きあってみませんか？

第2回  FOOTCARE EVENT 2nd

フットケア  
イベント

日本フットケア学会  
市民啓発関東地区大会

2018. 3. 3土 10:00-14:00

湘南鎌倉総合病院 3Fフロア・講堂

大会長：湘南鎌倉総合病院 血液浄化センターフットケア外来  
フットケア認定指導士 愛甲 美穂

主催：日本フットケア学会 湘南鎌倉総合病院