



糖尿病新聞 No16

4月に入り暖かな春の陽気と共に、新年度がスタートしました。みなさんいかがお過ごしでしょうか？そして、花粉が多く舞うようになってきました。くしゃみ、鼻水、目のかゆみに苦しんでいる方が多いのではないのでしょうか。今月号は花粉症についてお話ししたいと思います。



1、花粉症とは



花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉やダニ、ハウスダストなどの異物が原因となって引き起こされるアレルギー性鼻炎の一つで、鼻炎や鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみなどで多くの人を悩ませるのが「花粉症」です。花粉やダニは一年を通して飛散していますが、特に、スギ花粉が舞う2月中旬～4月初旬が、花粉症を発症する人が多い時期と言われています。

2、風邪と異なる花粉症の症状

花粉症の症状は、風邪の症状に似ています。花粉症の特有な症状を知り、早めに病院に受診して症状の軽いうちに治療しましょう。

花粉症と風邪の違い	
風邪	花粉症
粘りがある	鼻水
なし	目のかゆみ
高熱も	発熱
なし	食欲
無関係	天気と症状
長くて1週間	症状の継続
	水っぽい
	あり
	あっても微熱
	あり
	晴天で悪化
	数ヶ月

(スマイル眼科クリニック参照)

3、花粉症の検査

鼻炎の症状がアレルギー性かどうかを調べます。

- ・鼻腔検査
- ・鼻汁好酸球検査 (鼻汁中の好酸球を観察し、アレルギー性鼻炎の補助診断、治療効果を見ます。アレルギー性鼻炎では、鼻水の中の好酸球増加がみられることがポイントになります。)
- ・血液検査 (アレルギー疾患において原因となるアレルゲンが何か判定できます。)

4、花粉症のセルフケア



- ① マスクや眼鏡で原因の花粉を少しでも体の中に入れないようにする努力が必要です。
- ② 花粉症の症状をより悪化させないようにすることです。これには鼻粘膜の状態を良くするように、悪化の因子である**ストレス**、睡眠不足、飲み過ぎなどに注意する必要があります。

5、花粉症と糖尿病



直接的な関係はありませんが、からだや心にストレスがかかると、**血糖値を上げるホルモンが分泌し、加えて血糖値を下げるインスリンの効きが悪くなるため糖尿病が悪化してしまいます。**自分に合ったストレスの発散方法を見つけ、ストレスを溜めこまない生活を送るように心がけましょう。

骨粗しょう症予防の
筋力アップ体操

片足上げ・ひざ伸ばし (この動作を繰り返すことによって、大腿の筋力が強化されます。)



- ・椅子に浅く腰掛けます。
- ・片足を上げ、足首を手前に曲げ、かかとで押し出す感じでゆっくりひざを伸ばします。
- ・足首を伸ばした後、手前に曲げ、再び伸ばした後、ひざを曲げ、足を下ろします。

かかと上げ・下げ (爪先とふくらはぎが強化され、歩行能力の改善に有効です。)



- ・椅子に軽く手をつけ、両足を揃え立ちます。
- ・爪先を軸にかかとをゆっくり上げた後、降ろす動作を繰り返す。
- ・かかとを上げるときも、降ろすときも静かに行います。

必ず主治医の先生に相談して無理のないように始めましょう。

