

し、この副作用は合わない人だけに出るものです。頻度的にも薬物過敏症は非常に少ない（千分の一の確率前後）ですが、副作用を未然に防ぐ為には、十分な問診（医師が患者さんに医学的なことを訊ねること）と患者さんの協力が必要です。薬物アレルギーや蕁麻疹、以前合わなかったお薬の情報等が重要です。この種類の副作用は、飲み始めてから数ヶ月の間に出現する事が多く、6ヶ月を過ぎて出現する事はほとんどありません。

何度も言いますが副作用のない薬はこの世の中に存在しません。だから、本当に良心的な医者ではできるだけ薬を処方しないよう努力しますし、処方しても少ない量から始めます。「あの医者は、行ってもなかなか薬をくれないし、たまにくれても少しも飲んだ気がしない薬しか出さない。」と悪く取らないで、ひょっとしたら、お薬の怖さをちゃんと知って慎重にお薬を処方してくれているのかもしれない。

運悪く自分の服用したお薬で副作用が出たら、「どうして副作用は出たのでしょうか？」と考えてもわかりません。副作用が出た原因は誰もわからない場合が多いです。決して、医者が副作用の出やすい薬を使ったからではありません。医者が安い薬を使ったからでもありません。したがって、副作用の出た薬を出したお医者さんには、もう二度と行かないというのは間違いです。必ずもう一回行って、まず、本当に薬の副作用が疑わしいのか、それ以外の原因なのかを聞いて、副作用であることが疑わしければ、その薬が**何の薬か名前を聞いて手帳や健康保険証のメモに記入しておいてください。**将来、たとえ他の医者に行くにしても、副作用の情報を医者に見せる事によって、未然に副作用の出やすいお薬を避ける事ができ、自分の身を守ることができます。

副作用の話をしてきましたが、あらためて、「お薬は怖い！」「そうです！」

だから、「お薬はできるだけ服用しないほうが良い。」「そうです！」

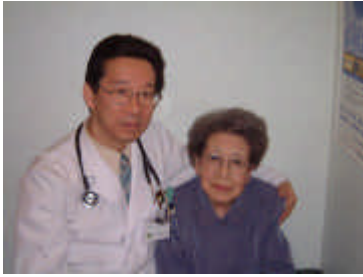
しかし、「血圧の高いまま放っておいて、脳卒中になる確率」は「副作用の起こる確率」の数十倍以上です。「コレステロールの高いまま放っておいて、心筋梗塞になる確率」も「副作用の起こる確率」に比べたら、ものすごく高いわけです。「骨粗鬆症なのに治療しなくて骨折する可能性」も「副作用の起こる確率」に比して、やはり数十倍以上です。しかも、適切なお薬を服用すれば、脳卒中や心筋梗塞になる確率や骨粗鬆症で骨折する確率は、約半分に減少します。お薬の副作用と病気とどちらが怖いでしょうか？病気になる可能性が高くても、それでもかまわないので、お薬を服用せずにやってみたいという人は、それでも良いと思います。しかし、**病気になる可能性を少しでも低くしたいという人は、副作用を恐れてばかりでなく、きちんとお薬を服用して、できるだけ副作用が出現しないように主治医の先生と一緒に努力してください。**

前回、お話ししたように、医学は治す医療から、予防する医療に変化してきていますので、病気になる可能性を減らす事が治療となってきています。できるだけ自分の健康を守るのに有利な方向を選ぶのが、賢い生き方だと思いますがどうでしょうか？

院長 桐山 健

うれしいお便り

院長先生と太田さん



病院に初めて来たとき、まず、「そよかぜクリニック」の看板を見て、さわやかで優しく暖かくて、なんとも言えないいい名前の病院だと思いました。玄関に入って靴置き場もスリッパもなく、土足で入っていいのかなと思いましたが、板の廊下がぴかぴかであまりにもきれいで、もったいなく土足で上がるのは気の毒な気がしました。また、玄関の横には程よい高さの鉢植えのお花が置いてあり、とてもいいなと思いました。受付は

たいていの病院がそっけないことが多いのですが、カウンターの上には人形が置いてあり、また、かわいらしい花も置いてありきれいだなと思いました。受付の対応もにこやかで、優しい感じで、カウンターも広く明るく開放感があって嬉しくなりました。トイレのドアを開け閉めしたら、すっと動いて敷居もなく、不思議に思って受付の方にお聞きしたら、ドアが上から吊ってあると聞いて、またびっくりしました。

八角形の待合に入ると、中庭に出るドアが透明なステンドグラスでできており、普通は色のついたステンドグラスが多いのですが、透明なステンドグラスもさわやかで素敵だなと思いました。カーテンもギャザーのたくさんついた綺麗なカーテンで、真ん中が綺麗に絞ってあり、フリルもたくさんついていて、ちょうど窓から日が差し込んできて、カーテンにふりそそいでとても綺麗で印象的でした。何もかもが他の病院では見たことがないものばかりで、待合の真ん中にあるテーブルも、普通に丸テーブルではなく、卵形でその形も素敵で、机の脚の形もとても素敵でした。テーブルの上には、低いお花が飾ってあり、机と調和していて、そんなところにも気を配ってあるのが、なんて素敵だろうと思いました。また、廊下の壁にはバラの綺麗な絵がテープのように張ってあり、後で聞いた話ではボーダーと言うそうですが、とても上品で感激しました。院長先生も、とてもお優しく、お話をよく聞いてくださり、この院長先生の優しい人柄が、病院全体ににじみ出ているのだろうと思いました。

両方の足が痛くて、歩けなくなり、寝たきりになるのではないかと落ち込んで、「そよかぜ」にも受診できなくなっていたときも、院長先生が園まで訪ねて来て下さり、元気づけてくださいました。このときは、大変思いがけなく、院長先生にお会いしたとたん感激して涙が出てきました。おかげさまで、足の痛みも軽くなり、何とかまた通院できるようになっています。このときのことは一生忘れません。今でも思い出すたびに涙が出ます。先生の病院に通院できる患者さんは幸せだと思います。私は、だんだん、体力がなくなって通院できなくなるのが悲しくて残念ですが、来れる間は、「そよかぜ」に通院してきたいと思います。「そよかぜクリニック」に行くと決めた日は、朝から嬉しくて元気が出ます。今は「そよかぜクリニック」に来るのが一番の楽しみになっています。

太田 ツルエ 様



《花粉症》

2004年、今年のスギ花粉飛散量は、2003年の冷夏の影響を受け、九州・鹿児島を除くと例年の1/10で、少ないと言われています。しかし、暖かくなった日に一気に花粉が飛ぶこともあり、花粉症の患者さんはそれなりに症状が出てきますので、油断は大敵です。花粉シーズンを快適に過ごすためにも、自分に合った治療を受けて対処し、普段通りの生活を送れるようにしましょう。

そもそも花粉症って何？

花粉症とは植物の花粉が原因となって起こる**アレルギー性の病気**のことです。主な症状には鼻炎と結膜炎がよく見られ、まれに喘息、咽喉炎、皮膚炎、外耳炎などになる場合もあります。

突然花粉症になることも！？

花粉症はあるシーズンから突然に発症することがあります。去年までなんともなかった人が急に花粉症の症状に悩まされて、仕事も遊びも手につかないといった話をよく耳にします。これには、大気汚染等による環境の変化や、食事、加齢、ストレスなどが関わっていると考えられていますが、花粉症の発症メカニズムは解明されていません。よって、残念ながら今のところ、これといった明確な予防法はないことになります。

花粉症の4大症状

くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ

花粉症が最も多いこの時期は、インフルエンザの流行期間と重なるため、風邪症状との区別が難しい場合があります。私は花粉症だから」とか「僕の場合は風邪だよ」といった思い込みは危険です。花粉症の人が気がつかないうちに風邪をこじらせてしまうこともありますので、自分の症状をよく観察して、体に異常を感じたら、早めに医師の診察を受けるようにしましょう。

花粉症と風邪の主な症状比較

	花粉症	風邪
くしゃみ	続けざまに出る。 時には10回近くも連続する。	2~3回程度
鼻水	透明でさらさらの鼻水	粘性で色がついた鼻汁
鼻づまり	症状がひどい	さまざま
目のかゆみ	強いかゆみ	ほとんどない
発熱	ほとんどない	熱が出る
頭痛	頭が重い感じ	頭痛を伴う
のどの痛み	かゆみ、または痛み	痛み
咳	ほとんどない	咳を伴う
関節痛	ほとんどない	時にある
消化器症状	ほとんどない	時にある

全ての人に上記の症状が当てはまるわけではありません。他にも、皮膚に症状が出る人もいます。この季節に限って皮膚症状の現れる人は、もしかしたら花粉症かもしれません。一度、医師の診察を受けましょう。

花粉症の治療には

花粉症と診断された場合、まず、**薬物療法**を選択されるケースが多いでしょう。予防的に使うと効果の高い薬（**花粉が飛び始める前から服用**すると効果的な薬）、既に出ている症状を抑える薬、点鼻薬、点眼薬など、それぞれ症状に合わせて使用が考慮されます。他にも、アレルギーを起こしやすい体質を変える根本的な治療法として減感作（げんかんさ）療法、鼻づまりの原因を取り除くためのレーザー手術などがあります。

Q. 一本の注射で花粉症が治るといのは本当ですか？

A. ステロイド（副腎皮質ホルモン）の筋肉注射のことを指していると思われます。「一本で治る花粉症の注射」として話題に上がることも多いようですが、その効果の裏側には、1か月以上もステロイドの影響を受け続けることによる副作用の可能性も忘れてはいけません。実際に、最近ではその高率に発生する副作用により、殆ど行われない治療法になっていますが、中には行っている病院もあるようです。

当院にはこんなお薬があります

内服薬

	薬剤名	眠気
抗アレルギー薬	クラリチン	時にあり(軽度)
"	アレジオン エルピナン	時にあり(軽度)
"	バイナス	殆どなし
抗ヒスタミン薬	タベジール	時にあり
"	セレスタミン	時にあり



花粉症の治療薬は、眠気・口渇などの副作用がありその発現や強さは人によって非常に差があります。

点鼻薬 抗アレルギー薬 インタール点鼻液 ナイスピー点鼻薬
点眼薬 抗アレルギー薬 インタール点眼液

花粉症対策

- 外出時は、鼻や目の粘膜に花粉が付着しないようマスク・メガネを使用したり、洋服に付着した花粉を家の中に持ち込まないように、はたいて入るようにしましょう。また、空気清浄機の利用も有効です。
- 花粉飛散予報に注意し、多量飛散が予想される時は、窓を開けず、外出も控えるようにしましょう。
- 妊娠中や妊娠の可能性のある人は、薬剤の使用には十分注意が必要です。
- 長崎県でのスギ・ヒノキ科花粉飛散は、
 - スギ花粉が例年2月上旬に始まり、2月中旬からは本格的に飛散し、約1か月間(3月いっぱい)続きます。
 - ヒノキ科花粉は、3月中に始まり4月中旬にほぼ終了することが分かっています。
 - 花粉症で悩む人は、症状が出る前から抗アレルギー剤を服用したり、室内に入る際には衣服についた花粉を払うなど注意が必要です。

そよかぜクリニック看護師 富尾



● 次回MR検査 予定日 5月14日(金) 午前中

< 検査時間・20分～40分程度かかります。 >

● 次回CT検査 予定日 6月11日(金) 午前中

< 検査時間・5分～10分程度かかります。 >

- ・記憶力の低下
- ・耳鳴り
- ・吐き気
- ・頭痛
- ・咳が多い
- ・めまい
- ・腹痛
- ・手足のしびれ
- ・ふらつき
- ・物忘れ
- ・急激な体重減少
- ・たん



CTやMRIを積んだ車が来ます。



こういった諸症状のある方は、一度 ご相談ください！
脳卒中、肺がんの早期発見につながります！

● 藤山先生の紹介 ●



一ヶ月に一回、土曜日(不定期)に、大学病院より
診療にお見えの先生です。専門は、内科全般
(特に骨粗鬆症・リウマチなど)です。

<趣味・特技> 患者さんのデータとにらめっこをしながら
「あーでもない、こーでもない。」と
「どう治療方針を立てるべきか。」
を考えるのが至福の時(?)です。

<患者さんへメッセージ>

桐山先生の理想に微力でもなにかがしかのお手伝いが
出来ればと、考えております。よろしくお願ひしま
す。

● 福田ナースの紹介 ●

はじめまして、こんにちは(^.^)
福田美香です。患者さんのお名前と
お顔を早く覚えるよう頑張りたいと思っ
ていますのでどうぞよろしくお願い致します
半日だけの勤務なのでなかなか
お会いする機会が少ないですが改めて
よろしくお願い致します。



<診療時間のお知らせ>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:30							休
午後 3:00~7:00			休				休

<受付からのお願い>



月初めの、保険証の提示をお願いします!!

