

## ＜感染対策の恩恵＞

今年の冬から始まった新型コロナウイルス感染症の拡大によって、多くの方々が様々な影響を受けました。経済は停滞し、人々の行動は制限され、ストレスの溜まる日々を余儀なくされています。しかし一方で、これほどまでに「感染対策」が普及し、常識化したことはなかったのではないかと思います。どこへ行ってもほぼ全員の方がマスクを着用し、お店や病院の入り口では必ず手指消毒をし、それが当たり前のルールとなって日常生活を送っています。恐らく今年インフルエンザが流行らなかったのも、夏風邪であるヘルパンギーナやプール熱が極端に少ないのも、こうした対策の賜物です。言い換えれば、そのような対策をすれば感染症にかかりにくい、ということが実践できているということです。加えて個々の免疫力を上げる、つまり「よく食べ、よく笑い、よく眠る」を実践すれば、恐らく怖いものなし！でしょう。

とは言え、冬になればまた風邪やインフルエンザの流行が心配されます。今と同じ感染対策を継続していれば、今年も恐らく流行は最小限に留まるであろうと思われませんが、コロナ流行が落ち着いて来た場合、どうしても感染対策は緩みます。ずっと気を張っているのはやはり疲れますから、緩んでしまうのは仕方ありません。た



だ、インフルエンザもコロナと同様、重症化すれば肺炎や脳炎を起こし、死に至る可能性のある感染症です。重症化を予防する方法はやはり「ワクチン接種」です。当院でも、例年予防接種を受け付けておりますが、今年は希望される方が多い傾向にあるので、例年よりも多くの患者様に接種頂けるように準備を進めています。9月から受付を開始しております。接種は10月からスタートです。

## ＜そういえば今年の花粉シーズン、どうでしたか？＞

今年のスギ花粉シーズンはちょうどコロナの流行と重なりました。例年ならこの時期、マスコミも花粉対策の話や飛散予想などが頻りに伝えられますが、今年はコロナ一色でした。今思うと、そういえば今年のスギ花粉の時期って症状どうだったっけ？・・・と忘れてしまっているほどに印象が薄かった、という方も多いのではないのでしょうか。

実は、今年のスギ花粉飛散量は例年の半数程度でした。これは昨年夏の日照時間が短かった影響や、暖冬の影響と言われています。加えて、コロナの影響で「ステイホーム」「マスク着用」の習慣が定着し、花粉を浴びることが少なかったというのも、症状が軽く済む一因だったと思います。

今年のスギ花粉予想はまだ出ていませんが、毎年症状の出る方はそろそろ気になる時期だと思えます。例年通りですと10月から11月にかけて「秋のスギ」症状が出る方が増えて来ます。秋に少量スギ花粉が飛散するために出る症状です。マスクの習慣は恐らく今後も続いていくと思いますので、例年ほどの症状は出ないかも知れませんが、毎年辛い方は内服や点鼻などでの対策をされることをお勧めいたします。



来年の花粉シーズンに備え、舌下免疫療法（スギのエキスを毎日内服し、アレルギー症状を起こしにくくする治療法）やトリクロール酢酸による鼻粘膜焼灼（鼻の粘膜に薬を塗って鼻炎症状を和らげる）などの準備をされたい方は、年内に済まされることをお勧めします。詳細な説明をご希望の方は、スタッフまでお声がけください。



### <季節の変わり目>

「季節の変わり目になると調子が悪くなる・・・」と表現される方がいらっしやいます。おそらく春先や秋口あたりの時期が多いのですが、寒暖差や気圧の変化があると具合が悪くなるのだと思います。

当院での代表的な疾患は、気管支喘息（咳喘息）とめまいです。

気管支喘息や咳喘息は寒暖差で誘発されたり、風邪を引くと悪化することが多い疾患です。夏でも敏感な方は、暑い戸外からクーラーの効いた部屋に入ると気管支が縮まって咳き込んだり、苦しい感じがしたりします。秋になると外気温も日内で大きく変動するようになるので、夏場より薬の使用量が増えることがあります。喘息はひどくなると息が吸いづらく、咳が止まらなくなるなど、呼吸困難を引き起こす恐れがあるので、予防治療が非常に重要です。ちょっとでもおかしいな？と思われたら早めにご相談ください。

めまいは、病気の種類にもよりますが、気圧の変化に敏感です。低気圧が近づくと内耳がむくみやすくなるため、めまいを起こしやすくなります。人によっては天気予報より敏感に気圧の変化を察知されます。めまいだけでなく、耳の詰まり感や聴力低下を来す方もあります。めまいは予防が難しいですが、調子が悪くなったらすぐに使える内服を手元に置いておかれると、いざというときに安心で

す。すぐに受診できない場合は、市販の「酔い止め薬」でしのぐこともできます。

<のどの乾燥> 今年の夏は猛暑が続いたせいも、クーラーが手放せない状態でした。湿度は比較的あり蒸し暑い状態でしたが、のどの乾燥症状を訴える方が多かったです。恐らく、暑さで汗をかいて体が水分不足になっていることと、夜間もクーラーをかけるために室内の空気が乾燥し、口やのどが渴いてしまうことが理由です。のどが乾燥すると、「寝起きにのどが痛い」「痰が絡む」「声が出しにくい」「のどがはしかい（イガイガする）」「飲み込みづらい」など多彩な症状が出ます。これらの症状の方は、水分不足から唾液が粘つき、のどに絡む状態になっていることが多い印象です。

水分をこまめに摂る、唾液を出しやすくする（よく噛む、しゃべる、唾液腺をマッサージする：耳の前やあごの下）などである程度改善します。症状のひどい方は、唾液の分泌を促すお薬を処方させて頂いています。

「声が出しにくい」といった症状のもう一つの理由として、コロナの影響で外出が減り、人との会話が減ったこともあると思います。声は、使わなくなると声帯の筋肉が衰えて、声帯の張りが無くなりかすれるようになります。のどのカメラ（喉頭ファイバー）で見ると、声帯がやせ細っている、声を出しても声帯がうまく動かないなどの所見が見られます。できるだけ声を使った方が良いので、音読をしたり歌を歌うなど、一人でも声を出す習慣を付けると良いと思います。コロナのせいで歌や発声が御法度のようになってしまいましたが、マスクをして歌ったり、人のいないところで声を出したり、工夫して声の張りをキープしていきましょう。

