

発行元 西村クリニック
四條畷市楠公1丁目14番6号
072-862-3001

西村クリニック便り 第112号

今や日本の国民病となってしまったスギ、ヒノキ花粉アレルギー。今年も例年のごとく3月頃から始まり、4月現在その真っ只中にあります。そしてこの季節はまた困った事に、ユーラシア大陸から黄砂なるものも大量に飛んで来る日もしょっちゅう出てきます。大陸から飛来する物質には黄砂とPM2.5がありますが、黄砂は大陸内陸部の砂漠からやって来るのに対し、PM2.5は主に中国の工場や車の排気ガスなどが飛んでくるもので、大きさは黄砂が4マイクロメートルに対し、PM2.5は2.5マイクロメートル以下であり、飛来時期もPM2.5は年中飛んでくるのに対し、黄砂は3月～5月にかけて飛来します。PM2.5には当然、体に悪影響を及ぼす、硫酸塩、硝酸塩、有機炭素などが含まれますが、以外と黄砂にも体に有害なアルミニウムイオンやアンモニウムイオンなどが含まれます。さて黄砂とはユーラシア大陸内陸部の砂漠（タ克拉玛カン砂漠、ゴビ砂漠、黄土高原）の乾燥、半乾燥地帯で「砂塵風」と呼ばれる強風によって巻き上げられた土壌、鉱物粒子が偏西風に乗って日本列島に飛来し、浮遊または落下する現象です。ピークは3月～5月ですが、何故この時期かと言えば、黄砂の発生源である砂漠地帯などが雪解け後で植物が十分に生えておらず、地面が露出している事が黄砂の原因となる砂塵風が発生しやすいからだと考えられております。黄砂が体に及ぼす影響としては当然花粉症などのアレルギー疾患があったり、気管支喘息などの呼吸器疾患がある方にはその症状が重篤化する事が考えられますが、循環器疾患にも影響があり、黄砂の飛来が脳梗塞や心筋梗塞の発症に関与する事もあると指摘されたりもしております。この様に黄砂は以外とやっかいな代物ですが、これからの時期この対策についても知っておかねばならないでしょう。まず日本気象協会から発信される「黄砂情報」などの予報をチェックする事が重要であると考えられます。そして黄砂の飛来が多い場合は外出予定の日時をずらすなども必要となるでしょう。更には屋外で激しい運動をしない事や外出時にはマスクを着用（黄砂や花粉の吸入を防ぐことのできるマスクが望ましい）する事も重要となってきます。また洗濯物や布団の外干しを避け、更には屋内では窓の開閉や換気を必要最小限にし、空気清浄機を使用する事も有効な手段となってくると考えられます。長かった冬が終わり、ポカポカと暖かくなって体を動かしたり、出かけたりするのにうってつけの季節ではありますが、スギ、ヒノキ花粉だけでなく、黄砂も飛んでくる事も常に頭に入れて行動するべきでしょう。

このところ全国的に地震が多発しています。ペットの災害対策としてペットフードは増量して常備しキャリーやクレートに慣らしておくことや犬猫と同行避難できる避難所や預かってくれる親戚などを考え猫の場合は家の中で猫がとっさに隠れそうな場所の安全性を確かめておくなど日頃から考えておきたいものです。また枕元には“靴”と“笛”を置いておくようにするそうです。割れたガラスで足を怪我することが多く助けを呼ぶ場合は笛を吹き大声を出して体力を消耗しないようにするそうです。当院では年に1回の院長と職員で緊急時に備えての避難訓練を行っております。また防犯ベルも各所に設置しております。日頃から緊急時に備えたいものです。

編集後記

玄関の紫陽花にたくさんの花がつけました
患者さんがお手入れしてくださいました
ありがとうございます♡

**湿疹、発熱の方は前もって問い合わせてください
直接の来院はお断りしております**

院長との“会話”を楽しみに定期のお薬をもらいに来院される方がとても多い当院ですが最近午前診は特に混みあっています。いつものように話せなかった日は院長も残念に思っています。午後診は午前診に比べ比較的に時間に余裕もあります。一度午後診での来院も試していただきたいと思います。また診察室から聞こえる笑い声やお帰りになる時に見せてくださる患者さんの笑顔に私共も安心します。月に1回、2回の患者さんとの短いお時間ですが職員一同も大切にさせていただきます。不安な事があられるようでしたら看護師にもお気軽にお話しください♡