雲南病院だより

雲南市のスギ・ヒノキ花粉飛散状況と花粉症対策

耳鼻咽喉科　統轄副院長　佐野　啓介

スギ花粉の増加と観測

戦後全国の山林に広く植林されたスギ・ヒノキは、昭和35年ごろから手入れが疎かになるとともに多くの花粉を飛散させるようになりました。これに伴い、スギ・ヒノキ花粉症患者の増加が認められ、社会的にも注目されることとなりました。スギ花粉症の有病率は、全国平均で26・5％と高く4人に1人以上がスギ花粉症患者です。島根県の有病率は13・1％と全国平均に比べると低いですが、年々増加傾向にあります。

市立病院では平成9年より病院屋上に花粉捕集器を設置し、花粉観測を行っています。観測した結果は島根大学医学部で島根県各地のデータとともに集計され、島根大学医学部ホームページに掲載され、テレビと新聞各社に情報を提供されてきました。例年スギ花粉は2月中旬から4月上旬まで、ヒノキ花粉は3月下旬から5月上旬まで飛散します。

花粉飛散状況

島根県各地における平成31年（令和元年）のスギ・ヒノキ花粉飛散総数を**図1**に示します。県内6ヵ所の測定地の中で、雲南市は吉賀町についで2番目に多い飛散地となっています。例年同様の傾向で、出雲市、松江市など日本海に近い地点で花粉が少なく、山間部で多い傾向にあり、北西からの季節風の影響が考えられます。隠岐の島町ではヒノキ花粉が少ない傾向です。

雲南市の過去16年間の花粉飛散状況を**図2**に示します。スギ・ヒノキ花粉飛散数は前年夏の気候状況に影響され、最高気温と平均気温、日照時間の値が高いほど、また、降水量と湿度の値が低いほど翌年の飛散数が増加します。また樹木には1年ごとに大量飛散、少量飛散を繰り返す隔年結実現象の特徴もあることから奇数年で多く、偶数年で少ない傾向にあります。平成31年（令和元年）は大量飛散年でしたが、その年の夏の気候条件は花粉増加の因子が少なかったことから、令和2年の飛散数は例年どおりか少ないと予測しています。スギ花粉飛散開始は1月からの最高気温の積算値に影響を受けますが、今年は1月からの寒さが厳しくなかったため、飛散開始が早まり、観測開始後最も早い2月1日より飛散開始を認めました。

花粉症対策

スギ・ヒノキ花粉症に対する治療としては、まず花粉の回避が重要ですが、次に抗ヒスタミン薬を中心とした薬物療法が重要となります。眠気、作業効率の低下等の無い薬剤の選択や、鼻閉に対する効果を有する薬剤、食事の影響を受けない薬剤、貼付剤等の選択肢も増えており、患者さんに合った薬剤選択が重要となっています。また、スギ花粉の抗原物質に対するアレルギー反応を抑制し、体質を改善する目的の舌下免疫療法も行われており、長期間の治療を必要とするものの症状の改善が期待できます。最近では、高価な薬剤ですがアレルギー症状を引き起こす抗体を直接抑制する注射薬の製剤も開発されており、さらに治療の選択肢が増えています。スギ・ヒノキ花粉症の治療についての相談がありましたら、当院耳鼻咽喉科または最寄りの耳鼻咽喉科医院に相談ください。

図1：平成31年(令和元年)の島根県各地のスギ・ヒノキ花粉飛散総数

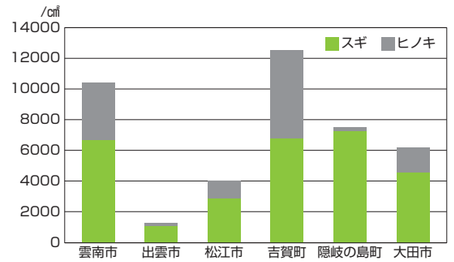
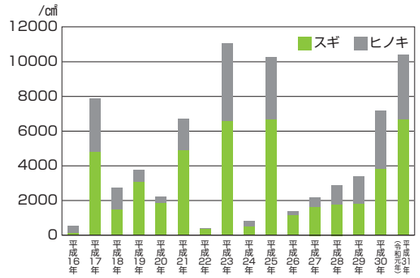


図2：雲南市のスギ・ヒノキ花粉飛散数の推移



ふるさと教育で市内小学校へ

昨年度も市内小学校でふるさと教育の授業に参加しました。ふるさと教育は、医療現場の視点からふるさとの将来に果たすべき役割について考えることで、医療に関心を持ち、また地域医療の課題を知り、今後、この地域に貢献して欲しい医療人材を増やすことを目的としています。

1月21日の加茂小学校から始まり、阿用小学校（1月31日、2月7日）、掛合小学校（2月18日）、木次小学校（2月20日）のふるさと教育の授業に参加しました。

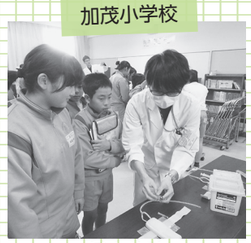
病院からは、医師や助産師、看護師、薬剤師、検査技師、事務員が出向き、病院の紹介とそれぞれ専門職の立場から仕事の内容ややりがいなどを話しました。

また、病院に限らず、社会にはたくさんの仕事があることを伝え、みんなには可能性がたくさんあることを伝えてきました。

その後、縫合体験、腹腔鏡体験、採血体験、調剤体験等の医療体験を実施し、楽しさから興味関心につながるよう授業を行いました。

小学校の規模によって、体験の仕方や伝え方は異なりますが、私たち医療職の思いが児童へ届いたらいいな、と思っています。

加茂小学校



採血体験

阿用小学校

聴診器体験

木次小学校

腹腔鏡体験

調剤体験

病院ボランティアのお話

縫合体験

新型コロナウイルスに関するお知らせ

面会制限についてのお願い

インフルエンザの感染予防のため、入院中の患者さんへの面会をご家族のみに制限させていただいていましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、面会制限を継続いたします。

面会を希望されるご家族の方は、病棟スタッフルームへ申し出ていただき、面会の許可を受けてください。

面会は、必要最小限とし、短時間の面会をお願いします。

面会の際には、検温により熱が無いことを確認させていただきます。

発熱・風邪症状のある方は、面会をお断りいたします。また、面会の際は必ずマスクの着用と入室前には手指消毒をお願いします。

感染拡大防止のため、ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願いします。

感染を予防するために注意すること

せっけんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒等を行い、できる限り混雑した場所を避けてください。また、十分な睡眠をとることも重要です。

屋内でお互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすときは注意ください。（厚生労働省ＨＰより）

附属掛合診療所、この一年

「掛合」を勉強中です

～地域にもっと必要とされる診療所をめざして～

笠（りゅう）　芳紀（よしのり）所長

当診療所は昭和33年に有床診療所として開設以来、時代や地域の状況にあわせ診療体制を少しずつ変化させながら、掛合町周辺の医療の一翼を担ってきました。昨年４月１日より雲南市立病院と経営統合し雲南市立病院附属掛合診療所として新たなスタートを切りました。

現在は、市立病院地域ケア科と外科で一般診療を、整形外科が月２日の診療、あわせて週４日歯科診療を行っています。また、外来業務に加え、訪問診療、公衆衛生事業（健診・予防接種等）、特別養護老人ホーム嘱託医も行っています。

掛合町は隣接する吉田町と並び、医療過疎が進んでいる雲南市の中でもさらに医師数が少ない地域です。掛合町の人口約3000人を当診療所と開業医１人で診察しています。

しかし、人口数から予測される外来患者数と実際の診療所受診者数には大きな乖離があります。その理由として周辺地域へのアクセスが比較的良いことがあげられ、車で北に約40分で出雲市、南に約20分で飯南病院があり、町外で受診される方もいます。昨年から今年にかけてのインフルエンザワクチン接種の際に、普段診療所以外にかかりつけ医がある地域の方の受診が多いことで気付きました。なかには90代の超高齢者が出雲市の医療機関で降圧剤のみを処方されているケースもあり、将来移動が困難になってくるときのことも考慮し、地域でかかりつけ医を持っておいた方が良いことをお伝えしました。

市立病院の「地域医療日本一をめざす」という目標に基づき、当診療所も地域に必要とされる診療所をめざしていく方針です。そこで、昨年度からの体制変更に伴い、少しずつ診療所から地域の方々に向けた取り組みや情報発信を始めています。受診機会についてのアンケートをはじめ、当該地域住民の受療行動に関する研究を進めています。その中で住民の方が診療所をどのように利用しているか、どのような存在として受け入れられているのか、住民の方にとって地域に診療所がある意義について明らかにし、診療所のあるべき姿を模索しています。

また、一般住民向けに各集落で健康講話を行い、住民の方に診療所医師を知ってもらい、どのような医療をしているか知ってもらう機会を作っています。前述した超高齢者の降圧剤のケースのように地域にかかりつけ医を持たない住民の方も多く、診療所をより多くの方に知ってもらい、利用してもらう重要性を強く感じています。地域に根差した診療所として在宅医療の充実は必須と考えています。医師が持ち回りで日中のみしか診療所にいないことから、夜間の対応等課題は山積していますが市立病院とも連携し、住み慣れた地域で生活を続けていく一助になれればと考えております。嘱託医業務についても利用者のAdvance Care Planning（アドバンスケアプランニング）※1に関する面談をしたり、まめネット※2を用いた情報共有の在り方を模索したりと新たな取り組みを始めています。

今後も地域に目を向けながら、地域で必要とされる診療所をめざし職員一同精進します。

学生とともに

掛合小学校（ふるさと教育）

出前講座の様子

附属掛合診療所土曜日外来休診

４月より、附属掛合診療所は**土曜日の外来診療を休診**とさせていただきます。
市民の皆さんにはご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願いします。

※１Advance Care Planning…今後の治療・療養について患者・家族と医療従事者があらかじめ話し合う自発的な過程

※２まめネット…まめネットは県内医療機関、訪問看護・介護事業所等を相互につなぐ医療情報ネットワーク

総合診療医が答える

「こんな疑問 もっていませんか？」

このコーナーでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに住民の皆さんがお困りの症状について解説していきます。

先日いただいた質問はこれです。

「一体、体温って何度から発熱っていうんですか？」

いかがでしょうか？
皆さんは何度から発熱と呼んでいますか？

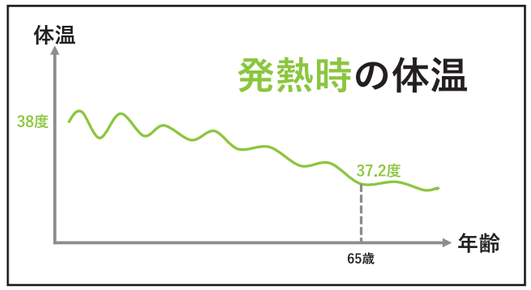
最近は新型コロナウイルス の問題で発熱に関してはいろいろ議論されていますが、今回は熱に関する一般的なことをお話ししたいと思います。

体温について医療職は38度や38度5分出たときに発熱と呼ぶことが多いです。なぜなら、その場合、感染症に掛かっていることが多いからです。住民の皆さんの中でもそのような判断をされていることも多いかなと思います。

この熱の基準、**実は「一律」に決まっていないこと**が分かってきています。
人の体は年とともに変化するものであり、子どもから高齢者まで同じ基準というものおかしい話ですよね。

近年の研究で分かってきたことは、
「年齢とともに、体温は下がる傾向にあること」
そして65歳以上の方では、
「37.2度から感染症に掛かっている可能性がある」
とされています。もちろん個人差があり、一概には言えませんが、一般的に思われている38度よりもかなり低い温度になっています。

「なんとなくだるいけど、熱がないから大丈夫かな」と思っている65歳以上の方、もし37度2分を超えることがあったら、感染症で発熱している可能性がありますので、自身で対応して良くならないときは我慢せずに病院を受診してください。



院内サロン ふれ愛♥

お気軽にお越しください。

4, 5, 6月の開催日（毎月第2・第4金曜日）

4月10日（金）・24日（金）
5月　8日（金）・22日（金）
6月12日（金）・26日（金）

時　間：13：30～15：30
場　所：市立病院　中央棟2階　検診・人間ドック室
問い合わせ先：
市立病院　健康管理センター
☎0854-47-7510

院内サロンとは：
病気についての不安を抱える患者さん・ご家族の交流の場であり情報交換・学習の場です。
参加費は必要ありません。どなたでも自由に参加できるサロンです。

院内サロン「ふれ愛♡」8周年 記念イベントのお知らせ

日 時：4月24日（金）　13：30～15：30
場 所：市立病院　管理棟　４階大会議室
内 容：ピアノコンサート、茶話会
演奏者：内田（うちだ）　佳能（かの）さん