



①国策でスギの植樹が行われ、その樹が成長して花粉を沢山飛ばす様になった。
②都会に花粉症が多いのは、地面が土でなくコンクリートが多いので、土に吸着されずに舞い上がってしまう。
③最近の人々の食生活が「腸活」などにあまり気を使わないうので、免疫力を司る腸内細菌叢が乱れていて、免疫バランズが崩れがちになっている。

以上が、花粉症の重症化の主な要因と考えられます。今後、苗木を変えていく方針の様です。マスクをしたり、服に着いた花粉を室内に持ち込まない様にする等の生活の注意対策をしていますが、実は皆さんが1番日々心掛ければいけない事は③の腸活です。

今後、スギにおいては、花粉の飛ばないスギが開発されている様ですから、花粉症発症の低年齢化に歯止めがかかるかと思っております。

花粉症発症の低年齢化の原因は、

立春(2月4日)を過ぎ、2月半ばから暖かい日が続いています。既にスギ花粉が大量に飛び始め、国民病と言われるこの花粉症に悩まされる人々が、4人に1人はいる現実です。その中でスギ舌下療法を開始して、1年以上経過している方々は、舌下療法の効果も実感できているのではないのでしょうか？学校や仕事の忙しさに忙殺されて、いつの間にか脱落してしまう人もいますが、かろうじて続けている人は「5年間は絶対に続ける」という意気込みで始めて、続けて欲しいと思います。

花粉症到来と多項目PCR検査の意義

しかし、先程お話しした様に発熱者の4割の人はそれ以外のウイルス性呼吸器感染症または、さらにそれ以外という可能性もあります。そこでまず炎症採血という項目を調べてもらいます。ここで細菌性感染症という判定が出たら

PCR検査をやって初めて陽性と判定される例なのです。陽性者の25%とは割と多い確率ですよ。これは1ヶ月前に1度陽性判定されている例はPCRで出てしまっていますので、それは除いて考え、25%の陽性者は、まだウイルスが十分に増殖していない感染初期の例です。抗原キットでは発熱から数えてインフルエンザでは8~10時間以上、新型コロナウイルスでは10~12時間以上時間が経っていないと陽性線が出ない事があり、PCR検査をすると確定診断が出ます。従って、発症初期は抗ウイルス薬の有効投与時間が発症から48時間以内です。ですので、PCRでの診断確定はとても重要な事です。この投薬のタイミングを逃すと、療養期間、罹病期間が無意味に延長されてしまう可能性があります。

PCR検査をやって初めて陽性と判定される例なのです。陽性者の25%とは割と多い確率ですよ。これは1ヶ月前に1度陽性判定されている例はPCRで出てしまっていますので、それは除いて考え、25%の陽性者は、まだウイルスが十分に増殖していない感染初期の例です。抗原キットでは発熱から数えてインフルエンザでは8~10時間以上、新型コロナウイルスでは10~12時間以上時間が経っていないと陽性線が出ない事があり、PCR検査をすると確定診断が出ます。従って、発症初期は抗ウイルス薬の有効投与時間が発症から48時間以内です。ですので、PCRでの診断確定はとても重要な事です。この投薬のタイミングを逃すと、療養期間、罹病期間が無意味に延長されてしまう可能性があります。

自分自身の体の内側の免疫力について注目した事はおありでしょうか？腸内にあるパイル板が体全体の免疫の70%を司っていると言われていて、腸内細菌叢を整える食事、発酵食品、腸内細菌のえさになる野菜、きのこ、海藻、こんにやくなどを積極的に取り入れる事が重要で、腸内細菌叢をエテロやアルベックスなどで善玉菌に変えて住みつかせるのが手取り早い方法でもあります。乳酸菌生産工キスの中にはアミノ酸、ビタミン、ミネラル、大豆イソフラボンなども入っていて、かなり効率良く腸内細菌を整える物がバランス良く入っています。今年の私の花粉症症状がまだ少ないのは、この腸活のおかげでしょうか？どちらにしろ、個人の努力は大切です。

一方で、今年に入ってから発熱外来の来院予約がパンパンになっています。1月から新型コロナ感染者数が第10波に入りましたが、症状が強くならないものが多く、第10波の波と共にB型インフルエンザ感染が急増しています。10代、20代の方でも食事が摂れなくなったり、飲み薬が喉を通らないと、点滴を希望する方が結構いらっしゃいます。2月になってからの市内の小中学校の学級閉鎖も90%以上がインフルエンザによるものになっています。しかし、発熱外来に来られる方の4割は新型コロナウイルスでもインフルエンザウイルスでもない風邪ウイルスなのです。その原因が分かる多項目PCR検査という機械があゆみクリニックでは2月9日(金)より開始しています。

R6年3月~5月の予定

3月							4月							5月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2 2診 裕成Dr		1	2	3	4 休診	5	6				1	2 休診	3 3連休 休診	4 4連休 休診
3 休診	4	5	6	7 休診	8	9 2診 勝平Dr	7 休診	8	9	10	11 休診	12	13	5 5連休 休診	6 6連休 休診	7	8	9 休診	10	11
10 休診	11	12	13	14 休診	15	16 2診 美Dr	14 休診	15	16	17	18 休診	19	20	12 休診	13	14	15	16 休診	17	18
17 休診	18	19	20 20連休 休診	21 休診	22 1診 勝平Dr	23 1診 裕成Dr	21 休診	22	23	24	25 休診	26	27	19 休診	20	21	22	23 休診	24	25
24 休診	25	26	27	28 休診	29	30 2診 裕成Dr	28 休診	29 29連休 休診	30					26 休診	27	28	29	30 休診	31	
31 休診																				

★3/20(水)春分の日:休診
★3/22(金)、23(土):
院長学会不在の為代診

★4/29(月)昭和の日:休診

★5/3(金)憲法記念日:休診
★5/4(土)みどりの日:休診
★5/6(月)振替休日:休診

◆コロナワクチン接種日◆ 3月16日(土)、3月30日(土)14:30~17:30のみワクチン接種を行います。接種ご希望の方は必ずご予約の上お越しください。

受付時間のご案内

一般外来受付時間	発熱外来受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00~13:00	8:30~11:30	○	○	○	休診	○	○	休診
14:00~17:00	14:30~16:30	○	往診	○	休診	○	休診	休診

●休診日●
木・土(午後)・日・祝

★受付時間にご注意ください★
以下の診察をご希望の方は受付終了時間にご注意下さい

- 糖尿病初診の方
- 舌下療法初診の方
- 点滴希望の方

午前受付:12時まで 午後受付:16時まで
糖尿病、舌下療法初診の方は指導等にお時間がかかりますのでご予約の上、必ずこの時間までに受付をお済ませください

《外来2診制のお知らせ》
3月は1診制となり、4月より再び2診制になります。
土曜日は2診制の日があります。(3/2、9、16、30)
宜しくお祈り致します。

高熱や激しい下痢・嘔吐が原因で受診される患者さんへお願い

当院では、迅速な検査や点滴が出来る体制となっておりますが、時間の必要な点滴の処置が出来ない場合や入院のご紹介先を探す事が難航する場合もあり、16時以降は十分な医療を提供出来ない事が想定されます。

よって激しい下痢や嘔吐、あるいは高熱の方(特に乳幼児)は、来院受付を午前診療時間は11:00頃、午後の診療時間帯は15:30(火・土曜日は休診)までに受付を終了頂きます様ご来院の協力をお願い致します。

※特に連休前後(年末年始やGW等)は入院受け入れ先を探索出来ない場合がありますので、受診時間は15:00まで(火・土曜日の午後は休診)の受診をお願い致します。

PCR検査から診察までの流れ

①予約・受付方法
インターネット (http://www.ayumi-clinic.com) で必ずご予約の上ご来院ください。予約がいっぱい
の場合は直接ご来院下さい。混雑具合によってはご
予約のない場合はお断りさせて頂く場合がございます
のでご了承下さい。来院しましたらクリニックの
裏口へまわって受付をしてください。医療逼迫を防
ぐ為電話で職員が直接予約を取る事はできません。

②プレハブ診察室にて検査
クリニックの隣に設置してある
プレハブ診察室にて抗原検査、
PCR検査を行います

③検査後の対応
●陰性の場合・・・クリニックにて検査・診察、お薬の処方
●陽性の場合・・・プレハブ診察室にてお薬の処方

※お車でご来院の方へ※
近隣住民や店舗の迷惑になりますので、
お車は駐車場に停めてから受付して下さい。
また駐車場はアイドリング禁止となります。
のでご協力をお願い致します。

災害時備蓄品チェックリスト

家庭備蓄品の目安(3日間生き残るために)
大規模災害発生時に電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備え、
各家庭で飲料水や非常食を最低3日分備蓄することが推奨されています。

- 飲料水(1日3L目安)
- 非常食(アルファ化米や缶詰、レトルト食品など)
- トイレ用紙、ティッシュ
- ろうそく、マッチ
- カセットコンロ
- カセットボンベ 等

最低3日分は備蓄しておきましょう!!

非常時の持ち出し品・備蓄品 チェックリスト

災害後の救助や救援物資の到着までに最低限必要なものは準備しておきましょう。(日本赤十字社の冊子より)

貴重品	便利品など
<ul style="list-style-type: none"> 現金(小銭を含む)*公衆電話用10円玉、100円玉 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど 銀行の口座番号、生命保険契約番号など 健康保険証 身分証明書(運転免許証、パスポートなど) 印章 母子健康手帳 	<ul style="list-style-type: none"> 防災ずきんまたはヘルメット 懐中電灯(予備電池含む) 笛やブザー(音を出して居場所を知らせるもの) 万能ナイフ マスク ビニール袋 アルミ保温シート 毛布 スリッパ 軍手または皮手袋 マッチかライター 給水袋 雨具(レインコート、長靴など) レジャーシート 簡易トイレ
情報収集用品	清潔・健康関連
<ul style="list-style-type: none"> 携帯電話(充電器含む) 携帯ラジオ(予備電池含む) 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先 筆記用具 	<ul style="list-style-type: none"> 救急セット 常備薬、持病薬 タオル トイレ用紙 着替え(下着含む) ウェットティッシュ 紙おむつ

この後は診察で、喉が痛い場合には溶連菌感染症の検査をする事がありますし、肺炎や腎盂腎炎の検査をする場合もあります。いずれにしても細菌性感染症は抗生物質治療が大切ですから、内服処方や点滴治療する場合もあります。

ウイルス性感染症と判定された場合は、症状強く、CRPという血液の炎症反応がある程度高い場合は多項目PCR検査をします。この多項目の中には、もちろん新型コロナウイルスもインフルエンザも含まれていて、今までの新型コロナウイルスとインフルエンザだけのPCRの場合は3割負担で約2700円の負担増になりますが、15項目PCRをすると、3割負担で約4500円の負担増になります。

2月9日(金)よりこの多項目PCRを行っている、よく出て来たウイルスはエンテロウイルス属の中のヒトライノウイルスです。ヒトライノウイルスは呼吸器感染後に現れる喘息様気管支炎の原因ウイルスとしてRSウイルスと共に多数を占めますが、現在RSウイルスよりもヒトライノウイルスが倍以上多く検出されています。免疫状態の正常な人には風邪原因ウイルスとしての症状は少ないのですが、免疫力の低下している乳幼児や高齢者においては長引く咳、喘息などを引き起こします。特効薬はないので対症療法になりますので、最近長引く咳に、咳喘息として喘息吸入薬を出すケースが多いのは、これらのライノウイルスやRSウイルスによる風邪も多く流行している為と言えましょう。また、この他にヒトメタニューモウイルスも数名検出されています。ヒトメタニューモウイルスも呼吸器系の強い症状を起こすウイルスで、咳、熱、鼻水、喘息様気管支炎などの症状があります。流行は2月〜4月の春先に多いので、今後増えていくと思われれます。アデノウイルスも数名見られていますが、咽頭結膜熱と言われ、4〜5日高熱が続くという特徴があります。流行性角結膜炎や長引く下痢症(腸炎)の原因にもなりますので、注意が必要です。その他、ライノフルエンザウイルスも検出されていますし、今後百日咳菌やパラ百日咳菌、クラミジアやマイコプラズマなども流行と共に検出されると考えられます。

新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスであれば抗ウイルス薬も投与できませんし、5日間の自宅療養も必要になってきますが、その他の呼吸器系ウイルスが検出された場合には、原因がはっきりし「恐らくこの位の経過で改善するでしょう」という話ができますので、この多項目PCRは大変有益な検査です。IT時代になり、確実な診断と治療が要求されてくる時代になりました。私の親世代の医者からすると、全く知識と臨床の幅が変わって来ている時代になりました。私の子供達の時代には更に進化した医療が現れて来るでしょう。

3月末までは土曜日のみ診制になっていますが、4月以降は平日も含め常に2診制になる様に現在調整中です。それまで3月いっぱいには1診制で、外来の待ち時間が長くなる事もあり、皆さんにはご迷惑をお掛けするかもしれませんが、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

大好評!! シミに「ハイドロキノン」

初めての方にも使いやすい♪

軟膏タイプ 低刺激性 常温保存

3.9%ハイドロキノン配合製剤
グラファ メラノキュア HQ
価格(1本/5g約1ヶ月分)
2,200円(税込)

このような患者さまにおすすめです

- 紫外線や加齢によるシミ、肝斑、炎症後の色素沈着(ニキビあと)、ソバカスなどでお悩みの患者さま
- お手軽な価格なので、初めてハイドロキノン製剤をお試しいただく患者さま

乳酸菌生産物質で皮膚からの外側ケア

乳酸菌生産物質 × ボタニカル成分で肌にハリとうるおいを与えます。
LACTO natura moist skin lotion

お風呂上がりの3分間でうるおい肌習慣
乳酸菌生産物質と植物由来成分配合の全身用化粧水
made in Japan 200ml / 本体価格: 6,600円(税込)

乳酸菌生産物質 × ボタニカル成分で肌にハリと潤いを与えます
アトピー性皮膚炎の方にもおすすめ!!
全身にお使いいただけます。

ラクトナチュラ モイストスキンローション
200ml **6,600円(税込)**

院長オススメ!! 腸活で健康な体を手に入れよう!!

腸内にすむ一人一人に違いがある『自分の乳酸菌』を増やす、医療機関専用の乳酸菌サプリメントです。

新発想...大切なのは、『自分の乳酸菌』
手軽で簡単! 1日1包体内ケア

1ヶ月分(30本入)
13,000円(税込)
2回目の購入から
10,800円(税込)

1ヶ月分(30本入)
希望小売価格 **8,800円**
→ 10% OFF
7,700円(税込)