



今月のドクター

わたなべ耳鼻咽喉科・アレルギー科 院長

日本耳鼻咽喉科学会専門医 日本アレルギー学会専門医

渡部 浩 先生



渡部 浩 先生

アレルギー舌下免疫療法について



最近、アレルギー性鼻炎の治療に舌下免疫療法が行えるようになってきました。アレルギー免疫療法は、アレルギーの原因物質であるアレルギー（抗原）を少量から徐々に増量しながら投与し、過剰な免疫反応を弱めていき、症状を起りにくくする治療法です。唯一の原因療法で、治癒も期待できるとされています。通常の薬物治療と違い症状をすぐに取り除く治療ではなく、体質改善的な治療法ですので、少なくとも3年以上は継続する必要があります。また残念ながら1, 2割の方には、効果が認められません。以前から皮下注射でアレルギーを投与する治療はありましたが、増量時に頻回の通院が必要なことと、重症のアレルギー症状であるアナフィラキシーを起こすことがあるため日本ではあまり普及していませんでした。

舌下免疫療法は、毎日の服用が必要ですが、自宅で投与可能で、前述のアナフィラキシーの可能性がかなり低くなっており、より安全で簡便なアレルギー性鼻炎の根本治療として期待されています。現在、スギおよびハウスダストの主成分であるダニの治療が行えるようになってきました。



現時点で治療を受けられるのは、12歳以上の患者さんですが、小児の患者さんにも有用性がありますので、もしばらくすると適応年齢が下げられると言われています。スギあるいはダニ（ハウスダスト）が原因のアレルギー性鼻炎であれば、軽症から重症まですべての患者さんに行える治療です。近年、通常の薬物療法でもかなりの症状を抑えることができるようになってきています。アレルギー免疫療法は、通常の薬物療法で治療効果が不十分の方、薬の量を減らしたい方、薬の副作用が出る方などに特に良い治療法と思われます。

副作用は、アレルギーを舌下部に投与したのちに飲み込みますので口腔内の違和感、胃腸症状が主なものです。ほとんどが軽微なもので治療が継続できるとされています。アナフィラキシーを起こすことは稀ですが、注意しながら治療を続ける必要があります。

アレルギーの患者さんは、原因アレルギーの種類が徐々に増えていくことが知られていますが、アレルギー免疫療法はこの増加を抑えること、また新たに喘息が発症するのを抑制する可能性が知られています。以上述べてきましたようにアレルギー舌下免疫療法は有用な治療法ですが、即効性を期待するものではなく、数年にわたり毎日内服が必要なこと、またすべての患者さんに効果があるものではないことを理解いただいたうえで治療を始めたいく必要があります。



わたなべ

耳鼻咽喉科・アレルギー科

広島市安佐南区東原 1 丁目 1-2 シーブリーズ東原七番館 4 階
Tel (082)850-0131

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~6:00	○	○	○	/	○	/



かかりつけ薬局・薬剤師について

薬剤師 木村 智之

この4月から新しく始まった、かかりつけ薬局・薬剤師という制度をご存じですか。国民の皆様にお一人様1箇所かかりつけの薬局を決めて頂き、相談しやすいかかりつけの薬剤師を持ってもらおうという制度です。



そのメリットとしましては、

- ①使用しているお薬を1つの薬局で把握することで、**薬の重複や注意する飲み併せを防ぐ**ことができます
- ②継続的に利用してもらうことで、**お薬の効果や副作用の確認**ができます
- ③**飲み残しや飲み忘れ**がないよう、薬物治療のサポートをします
- ④困ったときには、**休日・夜間でもご相談**をお受けします
- ⑤お薬のことはもちろん、**健康食品や介護用品などのご相談**もお受けします

かかりつけ薬局・薬剤師は信頼・相談できる場所を選ぶのが1番だと思います。かかりつけ薬局を選んでも別の薬局でお薬をもらうことも可能です。もし、かかりつけ薬局・薬剤師を決めてからでも、より信頼できる薬局・薬剤師が他にできればそちらに変更して頂くことも可能です。（ただし、同じ月に2か所の薬局を選ぶことはできませんので、変更する際には変更前の薬局に一言、「他の薬局でお願いしました」と言って頂ければと思います）

現在、さんくす薬局東原店には、5人のかかりつけ薬剤師がおります。（かかりつけ薬剤師になるには条件がありますので、すべての薬剤師がかかりつけ薬剤師になれるわけではありません。）

日々勉強をし、患者様に満足いくサービスが行えるように心掛けておりますので、是非うちをかかりつけ薬局を選んで頂ければ幸いです。

正しくダイエット

管理栄養士 中原 佳織



ダイエットをしたことがあるという方は多いと思います。特に女性は体型が気になり、過度なダイエットに陥りやすいです。しかし、ダイエットは一歩間違えると体調を崩したり、拒食症になったりと大変危険です。正しくダイエットをしてリバウンドのない健康的な体を手に入れましょう。

ダイエットの基本

ダイエットの基本は、正しく運動や食事をして基礎代謝量を高めることです。

基礎代謝とは安静にしているだけでも消費されるエネルギーのことです。

基礎代謝を高めると消費エネルギー量が増えダイエットに効果的です。基礎代謝は主に内臓、筋肉、脳で消費されます。

① 運動で内臓脂肪を減らし、筋肉をつける

運動はダイエットの基本です。食事を減らすだけのダイエットは簡単ですが、リバウンドしやすいので体を動かすことを意識しましょう。運動すると、内臓脂肪が減り、筋肉をつけることができるため基礎代謝が高まります。

② バランスの良い食事を摂る

炭水化物や脂質はダイエットの天敵だと思われている方も多いと思いますが、体にとっては必要な栄養素です。摂り過ぎると肥満につながりますが極端に避けるのは、やめましょう。主食、主菜、副菜がそろったバランスの良い食事を適量摂取することが大切です。麺類や丼物は炭水化物や脂質が多く偏りやすいので気を付けましょう。

過度なダイエットをするとどうなる？

極端に食事の量だけを減らすダイエットは、代謝が低下し痩せにくい体になってしまいます。一時的にダイエットができたとしても、リバウンドをしてしまう可能性が高いです。また見た目は痩せていても、体脂肪が高い隠れ肥満となる場合が多く、生活習慣病などの病気を誘発することがあります。拒食症などの摂食障害に陥ることもあり、大変危険です。