



浜辺だより

☎ 64-1600

令和8年3月

作成/ 浜辺の診療所 広報



寒さが厳しい季節から、春に移行する時期です。

今月は、花粉症の話です ☺



花粉症のある人は、マスクを

花粉が体に入ることによってアレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎などが起きます。粒子のサイズは $20\mu\text{m}$ ~ $50\mu\text{m}$ です。スギ花粉は約 $30\sim 40\mu\text{m}$ 、ヒノキ花粉は $25\sim 35\mu\text{m}$ 程度です。1ミリは1メートルの千分の1、1マイクロは、1メートルの百万分の1です。このサイズの粒子は肺に入れず、肺の前にある鼻咽頭に症状をもたらすアレルギー症状が起きます。しかし地面に落ちた花粉が人や車に踏みつけられて粉々になって、表面部分が微粒子化して舞い上がると、吸いこんで肺まで届くため、ぜんそくが誘発されることもあります。

～少しでも体に花粉成分を入れないためにも、マスク着用を心掛けてください～

ところで春季のアレルギー性疾患は、花粉だけで起こるわけではありません。👉黄砂に留意です。

黄砂は、なぜよくない？

DGs Action 朝日新聞) など

黄砂は単なる砂じゃない！ 有害物質の塊です……

黄砂とは、東アジア内陸部のモンゴルや、中国の砂漠から大気中へ舞い上がる砂粒（鉱物ダスト）のことです。日本へ到達するような大規模な黄砂は、乾燥地域での低気圧に伴う強風で発生します。黄砂自体は、名称のとおり砂です。長石・石英・粘土などで構成されています。日本へ運ばれてくる黄砂は、直径数 μm （マイクロメートル、 $1\mu\text{m}$ は1mmの1000分の1）程度の粒子です。



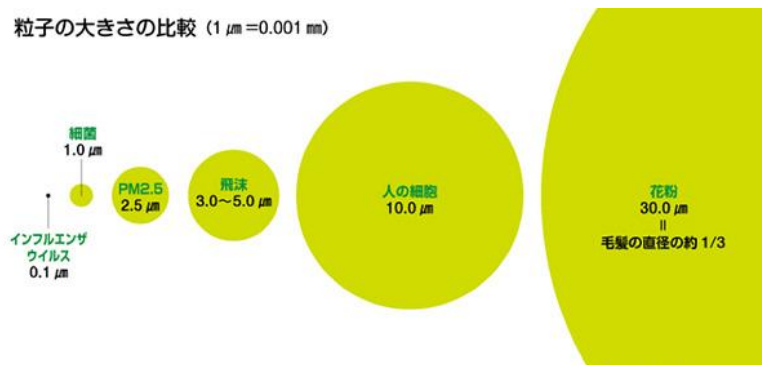
ところが黄砂は単なる「砂」ではなく、中国大陸の砂漠地帯から偏西風に乗って運ばれてくる過程で、工業地帯の汚染物質や微生物を吸着するため、非常に複雑な汚染物質の混合体へと変化しています。大気汚染物質として硫酸イオンや硝酸イオンは粘膜刺激作用があり、多環芳香族炭化水素（PAHs）は発がん作用があります。微生物には細菌、真菌があり、真菌（かび）はぜんそくやアレルギー症状を引き起こす原因物質です。さらに細菌の細胞壁に含まれる毒素成分であるリポ多糖（LPS）は、種々の炎症性サイトカインの分泌を促進する作用があります。このため肺に入ると強い炎症反応を引き起こし、喘息を悪化させます。

黄砂粒子の直径は約4マイクロメートル程度ですが、その中にはさらに小さい微小粒子状物質が多く含まれています。サイズが2.5マイクロメートル（PM2.5）であることから「PM2.5」と呼ばれます。PM2.5が厄介なのは、サイズが非常に小さいため鼻や喉のフィルターを通り抜け、肺胞（肺の最深部）まで到達する点にあります。さらに肺から血液中に入り込み、心筋梗塞や脳梗塞などの循環器系疾患のリスクを高める

という衝撃的な研究結果もあります。下図にあるように、ウイルスや細菌はとても小さく、花粉が思いのほか大きいということがわかります。PM2.5は細菌より大きいものの、人の細胞よりは小さいです。

対策：黄砂がひどい日は「不織布マスク」の着用（PM2.5対応が望ましい）、帰宅時の「うがい・手洗い・服を払う」、洗濯物の「室内干し」を徹底することをお勧めします。

粒子の大きさの比較 (1 μm = 0.001 mm)



(一社) 日本衛生材料工業連合会

花粉症とゼンソクは関係がある 長引く咳は受診を勧めます

鼻から喉、そして肺へと続く気管支は、一本のつながった管（気道）であることから、入り口である鼻にアレルギー炎症（花粉症）や副鼻腔炎といったトラブルが起きると、その影響が奥の気管支にも及び、喘息の症状が出やすくなります。ゼンソク患者さんの約7～8割がアレルギー性鼻炎（花粉症含む）を合併しており、逆にアレルギー性鼻炎がある方は、そうでない方に比べて約3倍もゼンソクを発症しやすいとされます。慢性副鼻腔炎があるゼンソク患者さんは、慢性副鼻腔炎の悪化に伴い、ゼンソク症状がとめどなく常態化する傾向があります。

👉いつまでも咳がとれない、市販の咳止め（鎮咳剤）を服用してもよくなる場合は、ゼンソク状態（気道が過敏で不安定化している）になっている可能性があります。一度咳が出始めると止まらず 会話や食事が中断されることがある、冷たい空気を吸ったときや 強い匂いを嗅いだときに咳き込むときは、気管支が過敏になっていたり、気道が狭くなっている可能性が高いため、医療機関を受診するようにしてください。

日常生活での留意点 マスク、着替えなど

外出時は高性能な不織布マスクを隙間なく着用し、PM2.5などの飛散予測をチェックすることは喘息悪化を防ぐ大切なポイントです。メガネや帽子を着用してもよいでしょう。また花粉を家に持ち込まないためにできることとして、家に入る前に服や髪の花粉を払う、帰ったらすぐシャワーを浴びて着替える、こまめに掃除をするなども効果があります。

～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～



診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45～12:00	休	●	●	休	●	★
13:30～17:00	休	●	●	休	●	★

【休診日】月曜、木曜、日曜、祝日

★土曜は8:45～15:00（昼休みなし）の診療となります。