

平成 23 年 2 月 1 日発行
第 158 号

康寿診報

編集 / 発行 医療法人社団 康寿会 加藤内科医院

〒421-0301 静岡県榛原郡吉田町住吉 303-1

Tel: (0548)32-0701 緊急用:090-1758-1712 Fax: (0548)32-1280

「“先生”と呼ばれる三種の“職”の“人の仕事”、そして“先生”が成すべき“事”」
“天命を知る歳”“怒り・怒りを払拭した己” 自己を実感 再構築し、そしてこれに感謝して—
希望で胸をふくらませる若者、受験の季節、“先生”と呼ばれる三種の“職”は 人気のものである、
三種の“職”とは 教育の現場 学校の先生 医師をはじめとした医療従事者 法を司る裁判官・弁護
士等の司法関係の方々である。その他、政治家の方々も “先生”と呼ばれる事はあるが、今回は除外し
て話を進める。

数年前 康寿診報で「モンスターは何処から来たのか モンスター性を見詰め、知って考え抜いて、婿・
諂うな」と題して、下記を示した。この頃の自分も 今 50 歳の“己”も “核”となるものは 同じである。

何より大切なことは、相手がモンスターであっても、自分の中にモンスター性がみえても、まずは「
相手を認めること」、そして「自分を婿・諂うことを一切無くすこと」、さらに「冷静に対話するこ
と」、以上 私が自分に課しているモンスター対策である。 康寿診報第 134 号(2008.11.発行)より抜粋

昨年一年は、可能な限りの情報収集・整理の上、
地に足を付け・前向きに、自分の属す“組織”更に
この組織を構成する“個”に対して、十分に状況を弁
えて、互いを切磋琢磨する“事”を求め、時間を割
き 確と相対してきた。

原稿依頼・講演の準備等 仕事の忙しさにかまけ
ている。己が手を放し依頼すべき“事”は 師と慕う
専門家に一任した。そして、最低限 必要な“事”は
対話を求めて 今年も成していこうと考えている。

1月下旬、先生と呼ばれる専門家の“回答書”を見
て、唖然とし 驚愕した。この文章づくり、苦勞さ
れているのは十分理解出来る。しかし「依頼人の詭
弁をどれだけ並べても どうにもならないぞ！」の
思いが増幅し、私自身、康寿診報第 157 号 P1
(2011.1.発行)「40 代回顧 所感」で申し上げた “怒
り・怒りを払拭した己” この状態が砕かれた。“本来
の己”に戻るまで、三日程を要した。三日間で 相
対する人間の 表裏を再分析し “雅寿の文言” を
読み返す“事”により 己の“魂”が救われた。相
対する人間のプライドからくる“非”を嘆く思いを捨て
去り、力付けをいただき、これらの人々の“非”の訂
正、これを促す姿勢を再構築出来た。

「こうすべきではないか…」と、確と 私が“師”と
する 己の代理をお願いし一任する“先生”に授けた。

私の相対する人間、ボロボロになるまで 己の
“非”を否定し、自己逃避し、本来自分で処理すべ
き問題を 己の“器”容量の無さから、考える事も無
く、都合により“先生”を介在させて、組織への責任
転換を図る状況。「これ以上の偽りの行為を重ねて

くれるな！」の思い。

私は の立場の医療従事者、内分泌代謝科 そし
て 糖尿病の専門医である。我々 加藤内科医院に受
診される糖尿病患者さん、最近では健診等で早期に診
断される方が多いのであるが、正確な治療を受けて
いる方 これを継続される方は糖尿病患者さんの 1/
3に過ぎない現実、一方で これだけ早期診断・医療
機関へのアクセスが容易になった日本の現状で、合
併症が進行し 全身の血管がボロボロとなり、我々
が手の付けられない状況で受診される方が 後を絶
たない“事”。

65 歳以上のお年寄り 行政からの補助があり本人
の“懐”事情も問題無いのに インフルエンザワクチン
を拒否する方がみえる“事”。

また こんな方に限ってモンスター的に権利意識が
旺盛な現実。

フロッピーディスクの改竄で検察の部長・副部長が
詫びを入れた。歌舞伎俳優が殴られ「死ぬ思いをし
た」と会見に臨んだ。女優が 離婚騒動から仕事が欲
しいと 世間を騒がせた。みんな「オオカミ少年には
なるでないぞ…」の思いである。

顧客として対処される 法を司る法曹界の“先生”
の仕事、中央の大きな組織力の及ぶ世界 上からの
圧力 受諾せざるを得ない仕事等、また 弁明不能
な依頼人に対する 弁護人の姿勢を見て、“先生”と
呼ばれる人の仕事、そこにも成すべき“事”が存在
すると学んだ。

「人」たる所以、“人間”である根本を、叩き直し
歩むべき」と考える。

加藤寿夫

❀❀ 今年の花粉情報 ❀❀

花粉症がある人にとって憂鬱なシーズンの到来です。昨年夏は、記録的な猛暑で、日照時間が長かったため、スギなどの花粉をつくる「雄花」生産量が増えたことで今春のスギ・ヒノキ花粉の飛散量は例年より多いと予測されています。

日本気象協会によると、花粉が飛び始める時期は、関東・東海の早い地域で2月上旬、九州から関東のほとんどの地域では2月中旬、東北では3月上旬から中旬にかけてという事です。

昨年春と比べた飛散予測量は、昨年花粉が特に少なかった静岡県の一部で10倍以上、他は、一部の地域を除き、関東甲信・東海・近畿・中国が5～10倍、東北南部・北陸・四国・九州が2～5倍、北海道・東北北部・九州西部が1～2倍と予測されています。

花粉飛散情報はインターネットでも随時確認できます。(本院ホームページからもアクセスできます。)

- ・環境省花粉情報サイト <http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/>
- ・日本気象協会ホームページ <http://tenki.jp/pollen/>

❀❀ 花粉症対策 ❀❀

【花粉症について】



* 花粉症の正体・症状

花粉症の正体は、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫機能が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでるのです。体が花粉を外に出そうとするために、「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」「涙」で花粉を洗い流そうとしているのです。

* 花粉症の患者さんはどれくらいいますか？

スギ花粉症の患者数は、ここ10年で全国で2000万～3000万人と、およそ1.5倍に増えているといわれています。日本人のおよそ4人に1人が、スギ花粉症を発症しているということになります。

* 花粉症になりやすい人はいますか？

花粉症以外のアレルギー疾患をもっている方や、家族にアレルギー疾患をもっている人は、それのない人に比べて、花粉症になりやすいと考えられています。

* 今は花粉症ではないのですが、今後花粉症にならないためにはどうすればよいですか？

大量の花粉に出会うと、体が花粉に対する抗体を生産する可能性が高くなります。また、これまで軽症で花粉症であることに気がつかなかった方も、花粉を鼻からたくさん吸い込んだり、目に入ったりすると、花粉症の症状が強くなります。花粉になるべく接しないことは重要なことです。

【セルフケア】

* マスクの効果

マスクは、花粉の飛散が多いときには吸い込む花粉をおよそ1/3～1/6に減らし、鼻の症状を少なくさせる効果が期待されています。また、花粉症でない方も、花粉を吸い込む量を少なくすることで、新たに花粉症になる可能性を低くすることが期待できます。

帰宅したら、外出時に使ったマスクは捨て新しいマスクを着用しましょう。

*** めがねの効果**

メガネは花粉の飛散が多い時には、目に入る花粉を 1/2 ~ 1/3 まで減らすことができます。

*** 洋服の生地はどのようなものがいいですか？**

外出時には毛織物による上着やコートは避けた方が良いでしょう。表面がすべすべした綿かポリエステルなどの化学繊維のものには花粉が付着しにくいですが、外出から戻ったら入り口で服に付いた花粉を払い落とすようにしましょう。

*** 帽子と洗顔**

花粉が人に付着しやすいのは表面に出ている頭と顔です。外出時は、帽子をかぶることで花粉を避けることができます。外出から帰ってきたら洗顔して花粉を落とすと良いでしょう。

*** うがいは効果がありますか？**

うがいはのどに流れた花粉を除去するのに効果があります。外出から帰ってきたら、風邪の予防にもなりますので、うがいをしましょう。

*** 普段の生活で気をつけること**

一般的な注意事項として、睡眠をしっかりとること、規則正しい生活をすることは、正常な免疫機能を保つために大切です。風邪をひかないこと、お酒の飲み過ぎに気をつけること、タバコを控えることも鼻の粘膜を正常に保つために重要です。

*** 花粉症に効くといわれているものの効果**

甜茶ポリフェノール、ヨーグルト、乳酸菌等、花粉症に効くといわれているものもたくさんありますが、実際に花粉症の症状を良くするというデータは充分にないのが現状です。

【治療について】

*** 早めの治療(初期療法)がいいというわけは？**

花粉症の症状が起こり始めたごく初期では、鼻粘膜にまだ炎症が進んでおらず、この時期に治療を開始すると粘膜の炎症の進行を止め、早く正常化させることができるため、花粉症の重症化を防ぐことができます。

*** 治療を始めるタイミング**

花粉が飛散する直前から始めるのが理想的です。少しでも症状が出てきたり、症状が出ていなくても住んでいる地域で花粉の飛散が始まったことがわかれば、直ちに治療を始めて下さい。

*** 花粉症の薬**

当院で処方している花粉症の薬については、別紙にまとめて記載してあります。参照して下さい。



各種ご案内

□インフルエンザ予防接種

インフルエンザの予防接種を引き続き受け付けています。インフルエンザの患者さんが増えてきています。まだお済でない方はお早めに。

1 回目 3,000 円 2 回目 2,000 円 です。

- ・成人は 1 回、小学生までは 2 回接種が原則です。
- ・65 歳以上の方は市、町の助成があります。所定の書類をお持ち下さい。

□各種ワクチン接種

各種ワクチン接種を受け付けています。ご希望の方は予約をお願いします。

肺炎球菌ワクチン	8,000 円	
破傷風トキソイド	4,400 円	1
日本脳炎(ジエビツクV)	8,200 円	1
A 型肝炎	6,000 円	1
B 型肝炎	7,200 円	1
Hib ワクチン	7,000 円	2
小児肺炎球菌ワクチン(プレナー)	9,500 円	2
子宮頸癌(HPV)ワクチン	48,000 円 (3 回接種が必要です。3 回分の費用です。)	

1 4 週間あけての 2 回の接種が必要です。1 回分の費用です。

2 生後 2 カ月からの接種が推奨されています。1 ~ 4 回の接種が必要です。1 回分の費用です。

吉田町民で対象年齢の人は無料になります。(お問い合わせは保健センター健康づくり課へ ☎32-7000)

電話で予約後、接種券、接種済証、予診票を持参して下さい。



□勉強会のご案内

糖尿病患者さんのための勉強会を毎月開催しています。興味のある方、ご家族の方、どなたでも参加できます。参加できない方には、DVD 学習をお勧めしています。

2 月 19 日(土) 13:00~	薬物療法について
3 月 12 日(土) "	低血糖について
4 月 16 日(土) "	第 82 回 陸会
5 月 21 日(土) "	運動療法について

予定が変更になる場合もありますので、毎月ご確認下さい。

□臨時休診のお知らせ

2 月 12 日(土)・3 月 7 日(月)・28 日(月)はお休みになります。
ご迷惑をおかけしますが、お薬等きらさないようお気をつけ下さい。

インフルエンザも流行っています。
予防のためには、外出から戻ったら手洗い、
うがいを徹底しましょう！



今年の花粉症は、昨年^{こぞ}の 6~10 倍といわれます。私の鼻は 1 月中旬の天気の良い日から寛^{やす}みます。皆さん予防から上手に対処しましょう。

花粉症「どういったことが一番辛いですか？」

鼻づまり？ くしゃみ？ 目のかゆみ？ 涙？ のどの湯き？ 不眠？ …？ …？

今回は、西洋医学・東洋医学 漢方の治療につき本院での実際を別々に述べ、両者併用・折衷治療している現場を、治療される貴方と一緒に知って・使って、考えていただきたく思います。

花粉症に対する西洋医学による治療

（いつから薬物治療を開始するか 終了するか）

薬の飲み始めは、飛散開始予測日の一週間前という考えが一般的です。また、薬を終わる時期は、スギ花粉症だけなら桜の咲く時期ぐらゐまで、ヒノキ花粉症もあるとしたら 5 月の連休のちょっとあとまでをめでととしてください。

眠気の問題は、ある程度飲み続けていけば慣れていくこともあります。

《内服で用いる抗アレルギー剤》

は後発品（通称：ジェネリック品）と呼ばれるものです。

「振り分け型・バランス型」

は発売されて 1 年以内の新薬で 14 日分までしか処方できません。

タリオン OD 1 日 2 回/1 回 1 錠 または ザイザル 1 日 1 回/1 回 1 錠

他に ケトテン 1 日 2 回/1 回 1 カプセル、ジルテック 1 日 1 回/1 回 1 錠

「鼻閉型にも効果の強いもの」

アレロック OD ②.5 1 日 2 回/1 回 1 錠

「眠気の弱いもの・無いもの」

エバステル OD 1 日 1 回/1 回 1 錠

アレグラ ③⑥ 1 日 2 回/1 回 1 錠

オノン ⑪⑫.5 1 日 2 回/1 回 2 カプセル または シングレア 1 日 1 回/1 回 1 錠

《鼻症状に対して局所的に》

ナゾネックス点鼻 1 日 1 回（左右点鼻）または エリザスカ[®] 外用点鼻 1 日 1 回

他にフルナーゼ点鼻 1 日 2 回（左右を 1 日 2 回）、ペンブリン AQ ネザル 1 日 4 回

鼻閉症状がひどい時 ترامゾリン点鼻 随時屯用

《眼症状に対して局所的に》

パタノール点眼 1 日 4 回 または クモロール点眼 1 日 4 回

眼症状がひどい時 オドメール点眼 随時屯用

（本院での具体的な処方の方針）

自分にぴったりのお薬がわかっている方は、今年もそのお薬からはじめることをお勧めします。

花粉症の第一選択薬とされる内服で用いる抗アレルギー剤、これが合うか合わないかのポイント、我々が処方するにあたっての注意点は、鼻閉が強いのか、副作用としての眠気が起こるか、この 2 点です。一般的な患者さんには、まずは、第一選択「振り分け型・バランス型」としての薬を使用し、その後鼻閉が続けば「鼻閉型にも効果の強いもの」、眠気が起こる場合には「眠気の弱いもの・無いもの」に変更して用います。内服の抗アレルギー剤で十分に効果が無い場合には、局所療法として、鼻症状に対して点鼻ステロイド剤をさらには点鼻血管収縮剤を屯用で用います。眼症状に対しては、点眼の抗アレルギー剤、さらには点眼のステロイド剤を屯用で用います。

内服で用いるステロイドを含んだ処方の代表的なものに「セスタミン（商品名）」があり、自覚症状の改善に即効性もあり重宝されますが、重大な副作用があり、短期間・少量の使用にとどめるべきで、第一選択とし使用するのは禁忌です。

花粉症に対する東洋医学 漢方による治療

花粉症の病態は、漢方では、発散性・下降性の流れを正常とする気が逆流した「気逆」による“くしゃみ”と、水の過剰により“鼻粘膜が漿液性の浸潤により蒼白・浮腫状に腫脹”する「水毒」によるとされます。これに下痢傾向などを伴う「寒」の状態、逆に粘膜の充血・発赤などの「熱」の状態など、さまざまな程度の「寒熱」の状況を示します。漢方は「ものさし」を重んじ、かなり極め細やかな医療です。

花粉症の漢方治療では「利水剤」「利気剤」が治療の中心となりますが、まずは「虚实」の判断から[康寿診報 49 号 p1 参照]薬物の最初の判断をすることが大切です。

《一般的な花粉症(くしゃみ・鼻水・鼻づまり)の症状 全般に対して》

「中間～実証」	<small>しょうせいりゅうとう</small> 小青竜湯 [TJ-19]
「虚証」	<small>まおうぶしさいしんとう</small> 麻黄附子細辛湯 [TJ-127]
	<small>りょうかんきょうみしんげにんとう</small> 苓甘姜味辛夏仁湯 [TJ-119]

《特徴のある花粉症の症状に対して》

鼻閉の強い方に対して	<small>かつこんとうかせんきゅうしんい</small> 葛根湯加川芎辛夷 [TJ-2]
	<small>しんいせいはいとう</small> 辛夷清肺湯 [TJ-104]
結膜炎に対して	<small>えっぴかじゅうとう</small> 越婢加朮湯 [TJ-28]
肩凝りの付加症状に対して	<small>かつこんとう</small> 葛根湯 [TJ-1]
咳・くしゃみに対して	<small>ばくもんとうとう</small> 麦門冬湯 [TJ-29]



しょうせいりゅうとう 小青竜湯 [TJ-19]

花粉症に対する代表的な漢方、ただし、中間～実証である程度の体力を伴っている方で、胃腸が虚弱でない人に用いる。

まおうぶしさいしんとう 麻黄附子細辛湯 [TJ-127]

感冒で体力が低下し体が冷える状態、虚証で低血圧の方に適応となる漢方、インフルエンザや流感後 症状の改善が十分でないときに使用する、ただし、胃腸が虚弱でないこと。

りょうかんきょうみしんげにんとう 苓甘姜味辛夏仁湯 [TJ-119]

虚証で顔色不良、冷え症、胃腸虚弱に適応、水様性の鼻汁に効果的。

かつこんとうかせんきゅうしんい 葛根湯加川芎辛夷 [TJ-2]

鼻閉がひどいものに用いる、ただし、中間～実証である程度の体力の伴っている方で、胃腸が虚弱でない人に適応となる。

しんいせいはいとう 辛夷清肺湯 [TJ-104]

葛根湯加川芎辛夷 [TJ-2]より実証で体力の伴っている方に用い、患部に熱感・疼痛を伴う場合、特に鼻茸を伴うものに適応となる。

えっぴかじゅうとう 越婢加朮湯 [TJ-28]

小青竜湯 [TJ-19]より実証で体力が中等度以上、口渇・暑がり・多汗を伴う人に適応、特に結膜炎の合併に効果的。

かつこんとう 葛根湯 [TJ-1]

項背部のこわばりがあり、頭痛・感冒徴候のあるとき、中間～実証である程度の体力の伴っている方で、胃腸が虚弱でない人に用いる。

ばくもんとうとう 麦門冬湯 [TJ-29]

発作性の咳嗽・顔面紅潮に使用する。花粉症ではくしゃみに効果がある。

康寿診報第 147 号より改変して編集しました。