



NPO法人相模原アレルギーの会
〒252-0303 相模原市南区相模大野 3-3-2bono
相模大野サウスモール3階ユニコムプラザ
さがみはら シェアードオフィス2
TEL: 042-745-8801 FAX: 042-745-8821
メール: allergy-kai@sagamihara-allergy.org
HP: https://sagamihara-allergy.org

コロナワクチン接種後—これからどうなる？



NPO 法人相模原アレルギーの会理事長
長谷川 眞紀先生

なかなか収束の気配を見せない Covid-19 ですが、日本ではようやくワクチン接種が進み、現在全人口の50%以上が2回の接種を受けています。とくに高齢者に優先的に接種され、接種率は90%とされています。その結果新規感染者数に占める高齢者の割合は激減しており、死亡者の数も減っています。*実効再生産数も全国平均で0.67(2021年9月14日)と1を切っており、東京で0.66、神奈川で0.63(ともに9月14日時点)となっています。実効再生産数が1を切れば患者数は減少していきます。変異株の問題もあり、このまま収束していきたくらいと言えないのが残念ですが、今の波は抑えられていきたくらいと予想されます。



ただし次の波が来ることは専門家も予想しており、油断はできないところです。世界に率先して国家としてワクチン接種を勧めたイギリス(アストラ・ゼネカ製ワクチンを使用)とイスラエル(ファイザー製ワクチンを使用)で一時コロナ感染を押しやわらせたのに、行動制限を緩めるとともにまた感染者数が増えて

この号には

- 1 頁: コロナワクチン接種後—これからどうなる？
- 2 頁: サインシール応募集計結果と花粉症
- 6 頁: 医師のつぶやき 一期一会 (いちごいちえ)
- 6 頁: 新薬情報
- 7 頁: 定例理事会こぼれ話
- 8 頁: お知らせ

いるのを見るとその思いが強くなります。ただしイギリスもイスラエルも患者数が増加している割に死者数が増えていないのはワクチンの効果だと思います。

ワクチンを2回接種したにもかかわらず感染してしまうのをブレイクスルー感染と言いますが、変異株の出現もあり、ワクチンを接種したからと言って安心してしまうのではなく、収束するまではこれまでの予防処置行動、つまり、手洗い、マスク装着、不要な外出の自粛を続ける必要があります。イスラエルが3回目のワクチン接種(ブースター)を進めていますが、日本でも追加接種が勧められるかも知れません。まあ、その前に希望者全員に2回接種するのが先ですけれども。

現在日本では主要な病院ではほとんど死者が出ていないと言う話もあり、きちんと対策をしていけば、直ぐにはないけれどもコロナ感染症は必ず収束に向かうと信じています。

* 実効再生産数 すでに感染が広がっている状況において、1人の感染者が次に平均で何人に移すかを示す指標



サインシールの配布申し込み集計結果と花粉症

サインシールの応募期間

当会では昨年末、くしゃみや咳が(コロナなどの)感染症ではなくアレルギーであることを周囲に知らせるサインシールを制作し、会員に配布しましたが、これがタウン誌やマスコミに取り上げられ、配布申し込みが殺到しました。嬉しいことに電話が鳴り止まず、2021 年 1 月 28 日から 2 月 28 日間 総申込み数 130 名ありました。申込みをありがとうございました。



ぜんそく 36 名

ぜんそく	1/28~1/30	5 名
ぜんそく	1/31~2/7	25 名
ぜんそく	2/8~2/14	3 名
ぜんそく	2/15~2/21	1 名
ぜんそく	2/22~2/28	2 名

サインシール応募から集計してみました。



その他 7 名

その他	1/28~30	4 名
その他	1/31~2/11	2 名
その他	2/8~2/14	1 名

花粉症 107 名

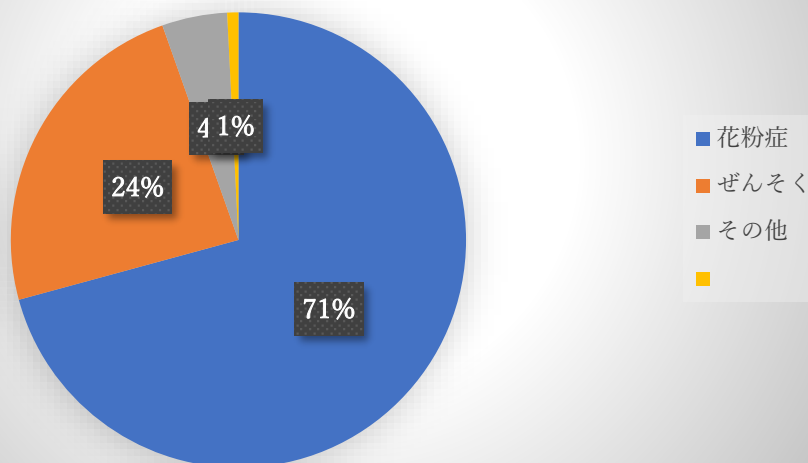
花粉症	1/28~1/30	26 名
花粉症	1/31~2/7	61 名
花粉症	2/8~2/14	8 名
花粉症	2/15~2/21	6 名
花粉症	2/22~2/28	6 名

子供の食物アレルギー	3 名
家族で花粉症・ぜんそく	10 組
花粉症歴 10 年	1 名
花粉症歴 30 年	4 名
花粉症歴 40 年	1 名

*他にも

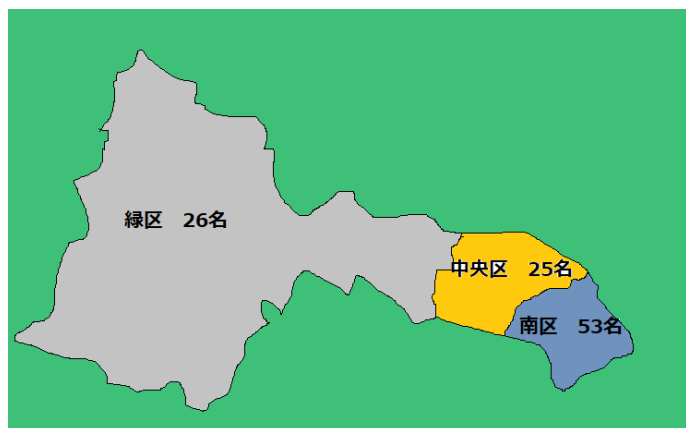
スギ・ヒノキ・秋の草花と 1 年中花粉症で悩んでいますという人や花粉症とハウスダスト両方ありますと回答した人もいました。

応募総数



相模原市 3 区からの応募総数

中央区	25 名
南区	53 名
緑区	26 名



その他の地区からの応募数

大和市	47 名
座間市	1 名
南足柄市	1 名
東京都八王子市	1 名
東京都町田市	10 名
山梨県上野原市	1 名

サインシール申し込みにはネットの記事を見て電話、メールで申し込みもありました。また職場が神奈川県の方が同僚とともに電話をかけてくれた方。

親子でサインシールが欲しいというご家族が多く 3 世代というご家族もいらっしゃいました。また耳が遠く電話をかけられないからとケアマネージャーさんが電話をかけてきた方。介護の仕事をされている人も数人、仕事柄人と対面しますので欲しいという人。

バスの中で咳をしたら怒鳴られてしまい、その後バスに乗ることができなくなったとい人。

このコロナ禍で「咳・くしゃみ」に神経を使っている

方が本当に多く悩んでいるのかと思いました。

高校の教師からの電話がありました。生徒さんにこのようなシールを紹介したいという事でした。

「あなたは治療していますか？」

という問いにたいして全員が回答していただいた訳ではありませんが、集計してみました。

内科 (総合病院)	18 名
耳鼻科	55 名
皮膚科	3 名
クリニック	8 名
国立病院機構相模原病院 アレルギー科、呼吸器科	8 名
呼吸器科 (病院)	1 名
眼科	3 名
リハビリテーション	1 名
北里大学病院	1 名
市販薬	5 名
治療していない	3 名
不明 (回答無し)	34 名

内科と回答していただいた方は、コロナ禍他の病院に受診したくない。という意見が多かったです。

またこんな回答をした方も、「内科で頂いた薬の方がよく効いて、以前通院していた耳鼻科でだしてもらった薬は効果がなかった。」「昔は耳鼻科に通院していたが、薬は効かないから行かない。市販薬で十分症状が抑えられている。」「昔は薬を使用していたが、今は使わない。」と回答した人もいました。

話を聞いているうちに感じたことは、医師との



外出する時は帽子、マスク
あれば花粉をブロックするメガネをしてね

会話がちゃんとできているのかな?という事です。確かに会話は難しいですね。

以前こんな話を聞きました。「この薬は効くから」と医師からだしてもらった薬がまったく効果が無かった。すると「先生は嘘をついた。だからいけない」と受診を諦めてしまいました。治療する側の言葉の足りなさ、患者側は治療に対して報告ができてない。となりませんか?



コミュニケーションは難しいですね。では患者として聞きたいことが言えない場合はどうしますか? 予めメモをしていく。症状はどの程度であって治療にはどのような方法があり、薬の効果を確認した方が治療を続けるには、よいことに感じます。会話は積み重ねかと長年の通院でおもいました。

花粉飛散のメカニズム

今年のスギ花粉飛散状況を見ると1月末から飛散が始まり4月前半までの飛散だったようです。また3月末から重なりヒノキの花粉も飛散しはじめ5月半ばまで飛散したようです。

毎年気になるのは花粉の時期が終わるたびに来年はどうかということです。スギの花粉はスギの花芽数で来年の飛散状況が予測されるそうです。また花芽は6月~8月にかけてできます。この時の気象条件が花芽に大きな影響を与えます。この時の気温が高いとスギ雄花の花芽が多くなります。そうすると翌年の花粉飛散も多くなります。

(環境省のホームページを参照しました。)

毎年飛散状況は気になります、下記のアドレスにアクセスすると飛散状況を確認できます。

*環境省花粉観測システム はなこさん

<https://kafun.env.go.jp/>

飛散時期になると閲覧できます。

*2022年花粉飛散量について。

日本気象協会 2021年10月5日発表

例年と比べ九州から北陸は例年並みか少ないようです。

関東から北海道は例年より多い予測です。



関東から北海道は例年より花粉量が多い予想です。

九州から北陸は例年並みか少ない予想です。

花粉症についてさくら 114号から

石井先生の講演会記事から抜粋しました。

秋に花粉飛散量が多いと、次の春は大量飛散し、猛暑の時は増加します。スギ科よりイネ科の方が花粉の突起物が小さく抹消細胞に到達するので、よりぜんそくを起こしやすいです。またある種の果物で、口内の痒みなどが出る口腔アレルギー症候群(OAS)をおこします。イネ科などもあります。カバノキ科の花粉はOASと関係が深いです。重複した抗原を持っている患者さんが多く、一年中の花粉症が多いです。

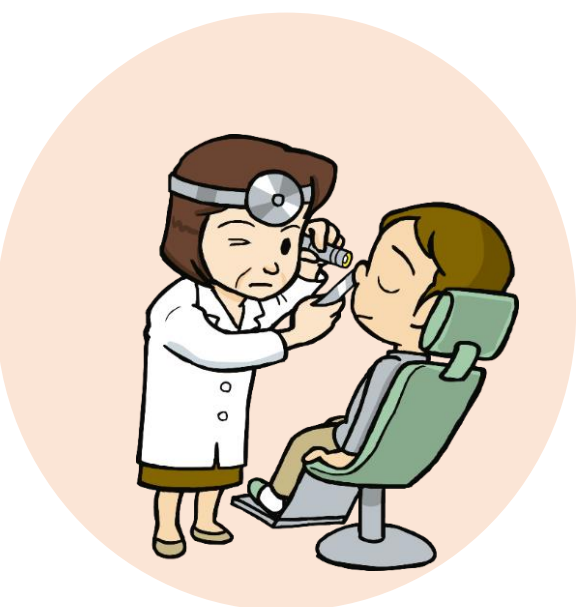
治療

一番大事なのは、アレルギーの原因であるアレルゲンを回避、除去することです。隙間の空いていない眼鏡や、空気清浄機を使い、洗濯物は部屋干しして、花粉を家の中に持ち込まないことです。鼻洗浄は、鼻中の自律神経を鍛える意味もあり、人肌に温めた生理食塩水で上手く行えば、そんなに苦痛は無いです。また

局所の温熱療法も有用です。足湯での血流で、鼻も温まり鼻閉が改善されます。コンタクトは花粉時期、出来る限り使用を避けます。



薬物療法、免疫療法などを組み合わせ、患者さんに合わせたオーダーメイドで行うのが特徴です。鼻アレルギー日記などをみて、それぞれに合った薬を選択し、どこを断ち切ったら症状が出なくなるかを考えます。抗ヒスタミン薬は、くしゃみ鼻水に、トロンボキササンやロイコトリエンは鼻詰まりに、ステロイドは、ある程度万能と症状別に使い分けます。薬には局所と、全身に作用するものがあります。局所のステロイドは血中移行が少ないので、副作用を軽減させ有用です。妊婦さんへの投薬は薬の影響が早いうちに出て最初に流産してしまい、薬での奇形などの報告は、今の時点ではありません。授乳期のアレルギー薬は、ほとんど乳汁に移行するので、なるべく避けます。ステロイドホルモンの注射は、ガイドラインで、やっても良いが好ましくないとあります。他の薬で同じ効果が得られるので副作用を考えたら、やらない方が良いです。



スギ花粉の回避

- 花粉情報に注意する。
- 飛散の多い日は外出を控える
- 飛散の多い日には窓、戸を閉める。
- 飛散の多い日には外出時マスク、メガネを使う。
- 表面がけばけばした毛織物などのコートの直用は避ける
- 外出から帰宅したら、洗顔、うがいをし、鼻をかむ。

*生理食塩水の作りかた

ペットボトル 500ml のボトルをよく洗う。ボトルに水を 9 割位いれます。次に食塩 4.5g (小さじ 1) を入れて塩が溶けるまでよく振ります。



鼻洗い機

ネット、薬局でも販売しています。定価は 380 円から電動式になると 16.500 円くらいの物まであります。



花粉症対策には市販で販売している物もあります。石井先生の講演会では上手に自分あった物を使うといいという話がありました。

(まとめ:荒川)

*上の写真はアレルギー学会で見かけた「鼻うがい」です。大手のドラッグストアや相模原病院売店にも置いてあります。某ネットサイトにもありました。

*写真は許可をいただいて撮影しました。

*鼻うがい Neil Med サイナス・リンス



医師のつぶやき



茶の湯と診察の共通点

いちごいちえ
一期一会

聖マリアンナ医大横浜市西部病院
呼吸器内科主任医長
粒来崇博 (つぶらい・たかひろ)

COVID-19 が流行る前の話ですが、滋賀に旅行に行きました。ご飯も美味しく琵琶湖もきれいで、古いお寺が多く、とても楽しい場所でした。準備のためネットで情報を検索していましたが、滋賀県のPR活動で石田三成のことを取り上げていました。「♪1560 滋賀県生まれ～、東軍眼鏡をはずしてみれば♪配下にするなら石田三成♪」というようなCMですごく面白い。確かに、徳川家康と立場が違うだけで、豊臣秀吉に一所懸命仕えた有能な忠臣ですね。

さて、三成といえば、三杯のお茶です。豊臣秀吉が寺に休憩に来た際に、小坊主だった三成が、ぬるい一杯のお茶、少し熱い半分くらいのお茶、熱い少しのお茶、と出して、もてなし方がよいとされて家臣になる、というお話があります。茶道は、堅苦しいイメージがありますが、人をみてよかれと思うもてなしをする、という精神が中心です。その季節で旬のもの、手に入るもの、できることで最大限にもてなす、「一期一会」の考え方です。客のきた季節、場合に応じて、自分のできることをよく考え、客に対してもてなす。夏には



冬の旬のものは手に入らず、花も季節によって違う、暑い時と寒い時、客の体調や状態でもよいと思われるもてな

しは違います。同じようなことをしても、良い場合もよくない場合もある。茶席が主客の協力でうまくいくと、一座^{いちごこんりゅう}建立、と言われます。

私は、昔から診療はこの茶の湯によく似ているなと思っています。私たちの診療は、その場で自分の知識、能力を最大限に使い、できる医療資源の範囲内で患者さんに対して医療を提供する、ということ大切にしています。患者さんによって、もっともよい医療は異なります。そして、できること、できる場合も違います。よい医療ができるかどうかは、そのバランスがうまく合った場合であり、患者さんと医師が協力した場合です。そのような、「一座建立」ができるといいなと思っています。



*写真は彦根城から見た石田三成の居城跡 (佐和山城) があった佐和山 (232.5m)



★新薬情報

3成分配合吸入薬「テリルジー®」

COPD (慢性閉塞性肺疾患) のみの適応だったグラクソ・スミスクライン (GSK) 製造の3成分配合吸入薬、テリルジー®が、成人気管支喘息に対して適応追加されました。

中等症から重症の成人気管支ぜんそくの治療に使われる吸入ステロイド薬、長時間作用性抗コリン薬、長時間作用性β₂刺激薬を配合しており、GSKのドライパウダー吸入器エリプタを使用して吸入します。1日1回の吸入で済むの



で、わずらわしさがありません。

「テリルジー100 エリプタ 14 吸入用」「テリルジー100 エリプタ 30 吸入用」「テリルジー200 エリプタ 14 吸入用」「テリルジー200 エリプタ 30 吸入用」の4種類が出ており、前2種は COPD と気管支ぜんそくの治療に、後2種は気管支ぜんそくの治療にのみ製造販売承認を取得しています。



*テリルジー イメージです。



定例理事会こぼれ話

日テレ「ザ！世界仰天ニュース」で仰天

9月7日日本テレビ「ザ！世界仰天ニュース」で、ステロイド薬を取り上げたニュースがあった、と理事のひとりから報告が。

番組は、炎症を抑えるステロイド薬を否定し、ステロイド薬の使用によって体内で自然分泌をされるステロイドが作られなくから元に戻すには脱ステロイドしかないと言っていた、と言います。この番組に対し、皮膚科学会等6団体と共に認定 NPO 法人日本アレルギー友の会(アレルギー患者の声を届ける会の一員)が日本テレビに厳重に抗議しました。

テレビの影響は大きいので、今後、患者さんからのお問合せに対しても当患者会は厚労省、皮膚科学会の推奨する標準治療(エビデンスに基づいた治療法)を支持して普及、啓発に努めることを、理事会終了後確認しました。

会員の方や患者さんが**脱ステロイド療法**という学術的なエビデンスのない言葉に惑わされることのないように、正しい情報を根気よく伝えていくことが、患者会の役割だと再確認しました。

くしゃみと咳の問答

理事会が終了して雑談になったときに、出てきた話。夕食後息子との会話の中で、咳をしていたら、とても嫌な顔をされ「そんなに咳込むならば、病院に行って来いよ、咳は医者に行かなきゃ治らない病気のサインだ!!」と言われたとのこと。

「ぜんそくの咳だからこのくらいは大丈夫なの」「あなただって、花粉症だから大きなくしゃみをするじゃない!」と反論したところ、「くしゃみは移る病気じゃないけど、咳は移る病気もあるから!」と再反論されてしまったと言います。

理事長から、咳とくしゃみについてお話をさせていただきましたが・・・貴方は咳で肩身の狭い思いしていませんか?



★食物アレルギー配慮おせち

おせちは食べたいけれど、食物アレルギーを持つ家族が…という方に朗報です。食物アレルギー配慮食品に力を入れている石井食品(株)が今年も食物アレルギー原因物質(特定原材料7品目)を含まないおせち、「のぞみ」と「かなえ」受注を開始しました。

<https://www.ishiifood.co.jp>

おせち

のぞみ



重詰め
のぞみ
20 品目



かなえ

個包装
かなえ
13 品目

「いっしょがいいね」シリーズは石井食品の京丹波工場の食物アレルギー配慮工場で作られた商品です。

いっしょがいいね

特定原材料7品目不使用
(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生不使用)

プチミート トマト味

無添加調理だから

石井食品株式会社
<http://www.ishiifood.co.jp/>
お客様サービスセンター ☎0120-86-1914

★寄付をいただきました。

松下 栄介さま (会員)

ありがとうございます。2021年9月末日 事務局

★お知らせ

★42回アレルギー・ぜんそく講演会

同封のチラシのとおり、相模大野のユニコムプラザで11月21日(日曜日)午後1時半から第42回アレルギー・ぜんそく講演会を開催します。今回は初めてユニコムプラザさまのまちづくり事業として認定をいただき、多くのご協力を得ながらの開催となります。オンライン配信も行います。

講演会のテーマは、長年患者会が目指してきた、ぜんそく・アレルギー疾患があっても、職場や学校で健常者と変わらない生活を送るために大切なコミュニケーション術と生活の知恵です。

当患者会が設立された1990年から考えると、患者を囲む環境、特に医療の進歩は目覚ましく、標準治療の普及、薬剤の開発に患者のQOL(生活の質)は向上しました。そこで遅ればせながら向上したその生活をさらに充実したものにするための方法を学んでいただこうとするものです。

★欧州製薬団体連合会(EFPIA JAPAN)主催の

2021年第4回患者団体支援プログラム入賞

今回、初めて応募しました。コロナ禍の中で助成金を獲得したら使いたい活動は何かという応募内容でした。当会は

- ① 講演会・講習会のウェブ配信
- ② 2021年1月～3月に行なったアレルギーサインシール配布の拡大の2件の実施で応募し、上位5団体の最終選考に残りました。



こちらのQRコードでHPに飛びます。

★連絡先 ☎252-0303

相模原市南区相模大野3-3-2

Bono 相模大野サウスモール3階

ユニコムプラザさがみはら

NPO 法人 相模原アレルギーの会

Tel:042-745-8801

Fax:042-745-8821

メール: allergy-kai@sagamihara-allergy.orgHP: <https://Sagamihara-allergy.org>

★12月5日(日)「食物アレルギー講習会」

予定しておりますが、内容については検討中です。内容が確定しましたら、ホームページ、フェイスブック等でお知らせいたします。

★ボランティア募集!

さくら編集、テープおこし、感想文、挿絵、写真など。各講演会、講習会へのお手伝い。企画の参加など、随時ボランティア募集しております。

