

むつみ荘だより

2026年3月 第335号

医療法人社団 なごみ会 老人保健施設 あさぎりむつみ荘
〒673-0852 明石市朝霧台 1120-4 TEL (078)911-0623
なごみ会ホームページ <http://www.nagomikai.or.jp/>

花粉症と花粉食物アレルギー症候群

・・・飛散ピーク 急に暖かい日は要注意！・・・

医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

国内各地で花粉が飛び始めています。日本気象協会によると 今春の飛散量は全国的に多いとの情報があり、3月上旬から中旬にかけて広範囲でスギ花粉のピークを迎えるとの予報です。

花粉症とは、植物の花粉が原因で生じる“季節性アレルギー性疾患”の総称で、主に鼻の症状からなるアレルギー性鼻炎や目の症状からなるアレルギー性結膜炎が現れます。また、“花粉皮膚炎”と呼ばれる皮膚症状が出ることもあります。患者数は年々増加傾向で、国民のおよそ42.5%が花粉症に罹患していると推測され、いまや“国民病”といわれるレベルです。全国森林の18%を占めるスギ花粉の患者が多く、全国調査(2019年)でスギ花粉症の有病率は38.8%と増加傾向にあります。

【原因】

“季節性アレルギー性鼻炎”で、体内に侵入した花粉に対して引き起こされるI型アレルギー反応です。原因植物は、スギ・ヒノキ・イネ・ヨモギ・カモガヤ・ブタクサ・シラカンバなどです。日本はスギ林が多く、スギ花粉症の占める割合が最大です。花粉は植物の種類によって飛散時期が異なりスギの場合は1月以降、ヒノキの場合は3月以降、イネの場合は5～6月にかけて流行がみられます。気象条件によって飛散時期や飛散量に変動があります。また地域差もあり関東・東海ではスギ花粉症が多く、九州ではヒノキ花粉症が多い傾向にあります。

【発症メカニズム】

花粉は鼻や目から鼻に取り込まれると免疫機構によって異物として認識され、

IgE抗体が作り出されます。IgE抗体は体の中で、アレルギーに関わる肥満細胞にくっつきます。その状態で再度花粉が侵入すると、IgE抗体が花粉を抗原(異物)として捕らえ、肥満細胞からヒスタミンやロイコトリエンといった物質が放出されます。これらの物質が神経や血管を刺激することで花粉症を発症します。

【症状】

主症状は **くしゃみ・鼻水・鼻づまり・かゆみ**です。鼻のかゆみや頭痛が起きることもあれば、花粉が目に入ると目の粘膜(結膜)でもアレルギー反応が生じることもあります。そして **“目のかゆみ・充血・流涙”** といった**症状**も現れます。

皮膚に乾燥やかゆみがある場合、アトピー性皮膚炎が基礎にあり、花粉がその増悪の要因になっていることがあります。近年ではアトピー性皮膚炎の既往のないスギ花粉症患者さんに発症する花粉皮膚炎も見られます。また、**鼻呼吸が困難で口呼吸の回数が増えると、口や咽の粘膜が乾燥し口からウィルスが侵入しやすくなり風邪にも罹患しやすくなります。**

【検査・診断】

血液検査でアレルギーに関連性の深い好酸球や IgE 抗体などを測定します。また、鼻汁の好酸球を顕微鏡で確認する場合があります。原因物質を特定するためには **“特異的 IgE 抗体測定”** も行います。そのほか、原因として疑われる花粉物質でアレルギー反応が誘発されるかを確かめる検査を行うこともあります。具体的には、鼻の反応をみる **“鼻粘膜誘発テスト”** や 皮膚の反応をみる **“プリックテスト”** や **“皮内テスト”** などがあります。

【治療】

“原因物質の回避”が最重要です。花粉飛散情報に注意し **飛散が多い日は外出を控えるとともに、外出時は眼鏡やマスクを着用**し、花粉を吸わない、室内に持ち込まない工夫の徹底が必要。**薬物療法は抗ヒスタミン薬や抗ロイコトリエン薬の内服、鼻噴霧用ステロイド薬が中心**です。レーザー治療を行うのは花粉症のシーズン前で、花粉飛散期に行うことはありません。**レーザー治療は繰り返し行うことが可能で症状は改善しますが、根治させることはできません。**

また、原因物質によっては**アレルギー免疫療法**の検討もあります。免疫療法とは、**アレルギーの原因となる抗原を投与することによって原因物質に対する過敏性を抑えることで、症状を和らげる治療方法**です。花粉症の場合 **スギ花粉症に対する免疫舌下療法**がよく知られています。**アレルギー免疫療法は症状の改善や流行期の薬剤使用量の減少が期待できる治療効果の高い治療法ですが、長期間の継続治療(3~4年間)必要**です。例えば、スギ花粉症では症状のない夏・秋・冬に治療を開始し、年間を通して休まず治療を継続する必要があります。

予防するためには、極力花粉に接しないことが大切です。外出時のマスクや眼鏡、帽子の着用その他、外出後のうがい、洗顔などを行い、花粉を吸い込まない工夫も大事。また、毛織物などのコートは素材上花粉が付着しやすく極力控え、花粉の

舞う季節は、化学繊維のコートを着るなど、花粉が付着しにくい服装を選び、室内に花粉を持ち込む量を減らし、花粉を吸い込む量を少なくすることが肝心です。

トピックス

花粉・食物アレルギー症候群

近年 花粉・食物アレルギー症候群(PFAS:Pollen-Food Allergy Syndrome)が話題となっています。花粉症を持つ人が、花粉と似た構造を持つタンパク質を含む果物、野菜、豆類などを食べた際に、口の中や咽などにアレルギー症状が現れたり、アナフィラキシーショックなどの重篤な症状に進行したりする病気を指します。

現在(2026年3月)「花粉・食物アレルギー症候群」は、花粉症の人が特定の食品を食べた際にアレルギー症状を引き起こす病態を指します。これは、花粉と食品に含まれるタンパク質に共通の成分があるために起こる交差反応によるものです。

【主症状】

原因となる食品を摂取した直後～15分以内に現れることが多く、口の中や咽のかゆみ・イガイガ感・唇や舌の腫れ・耳の奥のかゆみ等が現れます。ほとんどは口の中の軽症で収まりますが、稀にアナフィラキシーのような重篤な症状に至ることもあります。

【原因食品】

引き起こし易い食品は、花粉の種類によって異なり、主な食物として果物・豆類・生野菜が挙げられます。最も多い例としては、カバノキ科(シラカンバ、ハンノキ)で、バラ科の果物(リンゴ、モモ、サクランボなど)やマメ科(大豆、主に豆乳)の食物アレルギー症状が誘発されます。その他、イネ科(オオアワガエリ、カモガヤ)・キク科(ブタクサ)の花粉症の患者さんではウリ科果物(メロン、スイカなど)、ヨモギ花粉症の患者さんではセロリ科野菜(ニンジン、セロリなど)で食物アレルギー症状が出ると報告されています。(図1) このように、アレルギーの原因となる食物は罹患している花粉症の種類に応じて異なります。但し加熱調理された食品では症状が出にくいことが多いといわれています。

【診断方法】

血液検査・皮膚テスト・食物経口負荷試験があります。但し原因食品が不明な場合は、アレルギー検査で特定することをおすすめします。心配な場合はアレルギー専門医の診察を受けてください。

【飛散時期・花粉・関連ある食物一例】(図1)

飛散時期	花 粉	花粉と関連性のある食物の一例
春	1～6月 ハンノキ シラカンバ	リンゴ モモ 大豆(豆乳)など
	2～5月 スギ ヒノキ	トマト
夏	4～10月 オオアワガエリ カモガヤ	メロン スイカ キウイなど
秋	7～11月 ヨモギ	セロリ・ニンジンなど
	ブタクサ	メロン・スイカなど

売れてます 「効いてます」とは 言っていない
 病院に行く日に限って 出ぬ症状
 知人でも マスクと帽子 名前出さず

令和8年 啓 蟄



3月 誕生会



・・・合わせて幾らゲームに熱狂 快適な汗・・・

施設サービス課 北野 絵美

「三寒四温」の言葉通り、寒さと温かさが入り混じる中にも、見え隠れする春の兆しに心踊る今日この頃。2月中頃に 食堂の入口には「お雛さま」が飾られ、通りすがりに 立ち止まっては「綺麗ね～」とか「可愛いわぁ」と笑みを浮かべ 春の訪れを心待ちにされている光景が見受けられました。3日は『桃の節句』で、昼飯には“散らし寿司”が提供され、気分は春一色です。ポカポカ陽気に誘われて花粉の飛散も多く、寒暖差アレルギー等も併発中。奈良の二月堂お水取り（3月1～14日迄）が終わるまでは気候不順が続く模様。8日に『誕生会』を開催。以下の8名が主役の方々です。

濱田 芳枝さま	昭和 2年生	99歳	阪本 朝子さま	昭和 4年生	97歳
横見瀬かず子さま	昭和 5年生	96歳	千島 芳江さま	昭和 14年生	87歳
吉川 浩子さま	昭和 20年生	81歳	玉屋スミ子さま	昭和 20年生	81歳
田中 安代さま	昭和 23年生	78歳	杉野 利美さま	昭和 28年生	73歳



レク前に寒さで鈍った体を、四肢の屈伸運動・柔軟体操でほぐしてもらいました。準備運動段階で 全員張り切って腕を振り、やる気満々な姿が見うけられました。今回は『合わせて 幾らゲーム』を行いました。ルールは、大きいサイコロを2回振って貰い 出た数字を合計して大きい数字で順位を決めるゲーム。順番に投げてもらい、利用者に足し算をしてもらいました。開始早々「それえ!」「よいしょ〜」掛け声と共に力いっぱい投げておられる姿が印象的でした。なかなか大きい数字 特に「6」がでずに、残念がる方が沢山ありました。「どうして小さい数字ばかり出るの?」「マジック?」との声も聞かれました。結果は合計得点 12 を出した小林 靖子さんが優勝、2 位は阪本 朝子さんが 11 点でした。ゲームで快適な汗を流して貰いました。

最後に誕生者にブーケの花束をもってもらい記念撮影を行いました。日頃あまりお喋りもせず笑顔が見られない方が、にっこりと万遍の笑みを浮かべて“パチリ”と写真に納まっておられる姿を拝見し、とても嬉しく思いました。幾つになってもお祝いして貰えることに感謝されていました。ケーキとお茶でお祝いをしてお開きとしました。櫻の便りもすぐそこまで来ています。来月には「全員で 花見に行けたらいいなあ」と感じた1日となりました。

いつまでも お元気でねと 無茶を言う
無茶はムリ ムリなら少し できる年

令和8年 春 分





迎春 飛躍・情熱・行動の午年

・・・毎月 元気に 作品作りに 燃えています!・・・

デイサービスセンターこころ 木口 佳美

諺に『一月は住める 二月は逃げる 三月は去る』の如く 新年を迎え、はや3ヶ月が過ぎようとしています。世界的に温暖化傾向により比較的暖かい冬が過ぎ去り、太陽の日差しが眩しい季節がやってきました。毎年恒例 干支の貼り絵を昨年末に完成。模造紙3枚にわたる大作で今にも走り出しそうな「午」の漢字が出来上がりました。

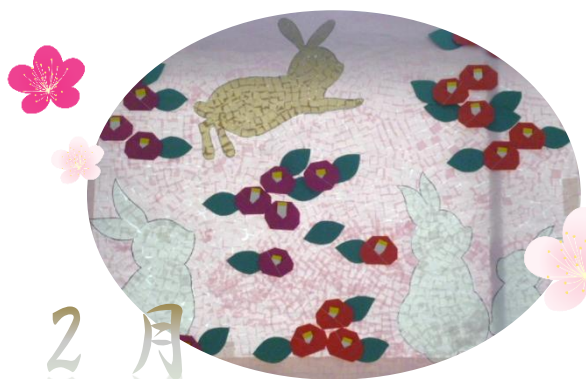
毎月 レク時間を利用して新年用の壁画と同時進行で行っています。「何が出来るかわからない」「どっちを作っているの?」「早く完成品が見たいわぁ」と言いながら、昼食後の少し眠たい時間帯にもかかわらず 目を擦りながらも作業に集中。各テーブルに別れて、折り紙をちぎる方・貼る方・細部までハサミを使用しながら丁寧に貼る方とそれぞれの分担を決めてコツコツと取り組まれています。ソファで休憩をされている方もテーブル準備が整うと「さぁ、始めよう!」「皆が頑張っているから やるぞ!」とか「レク時間が楽しくて…」と話しながら手を動かされています。

干支である「午」が完成すると「すごい!今にも走りそう」「年女だから きっと良いことあるわぁ」と声も聞かれました。持参された携帯に写真に収める方も多数ありました。今も玄関前で来所者をお出迎えしています。



更に1月には 絵馬に今年の目標・願い事を書いてもらいました。2月は折り紙で作った椿に囲まれるウサギ、3月は雛祭りの壁画を完成させています。今は、4月は櫻の準備に真っ只中。貼り絵と花紙で櫻を作成中。花紙を一枚ずつ起こし上げる作業に一苦勞中で「上手く出来ないわぁ」「これ苦手や!」と言われる方、「何とかできた!」「可愛いのが出来たよ」と完成品を見て喜ばれる方もありました。利用者同士で「この方法が やり易いよ」とか「ここまで私がするから ここからしたら?」と助け合う姿に職員も笑顔が零れました。

一つの作品完成までに**多くの交流**があり、**活発に声を掛け** 互いに**助け合う姿や場面**に職員も学ぶことがたくさんあります。これからも、作業を通じて他者交流の充実を支援できればと思っています。**風除室には、今日も「午」が軽快な姿で来所をお待ち**しています。



2月



記憶力 二人合わせて 思い出す

よく見えて よく聞こえるが よく忘れ

毎日が 老いを乗り切る 好奇心

若づくり するより生かせ 老いの華

令和8年 春 風



法人変更のお知らせ

平成13年4月開設しました 有限会社 エムツウ・ダッシュが令和8年4月1日より母体である 医療法人 なごみ会で運営することになりました。

今後は 医療法人社団なごみ会が (有)エムツウ・ダッシュ 通所介護事業所を引き継ぎ、医療法人なごみ会 デイサービスセンターこころと事業所名を変更します。利用者の方々には 引き続きご愛顧をいただけますよう お願い申し上げます。

職員一同 これまでと同様 各事業所・関連機関と連携を図り、地域医療福祉に貢献していく所存です。今後 一層のお引き立て、ご指導を賜りますよう お願いします。

令和8年3月吉日

医療法人 なごみ会

理事長 横山 光昭

有限会社 エムツウ・ダッシュ

代表取締役 横山光昭・横山志織



利用者・職員による

防災訓練



・・・防災訓練は 企業の義務
速やかに関係機関への通報・避難訓練・・・

施設サービス課 木口良輔

消防法第 36 条（防災管理定期点検報告）により大規模建築物や施設に於いて **防災管理業務の実施が義務付けられており、法令により年 2 回の防災訓練**を実施しています。防災訓練は 企業の義務として速やかに関係機関に通報する訓練。令和 7 年 11 月 10 日夜間に緊急通報装置作動による職員への連絡での参集訓練を行いました。

第 2 回目として 3 月 16 日、**朝霧消防分署立ち合いのもと入所者・通所者合同での防災訓練**を行いました。**大きな地震・津波・その後に火災が起きた事を想定し、シェイクアウト訓練ののち通所者は高台へ、入所者は安全な場所への一次避難**を行いました。

今回の訓練では、**避難経路の再確認や職員間の連携、利用者の皆さまの動きやすさなど、日頃の備えを見直す良い機会**となりました。また、消防の方から①初期消火 ②通報 ③避難の大切さを伝授され、**災害時の注意点や施設としての改善点について助言をいただき、より安全な環境づくりに向けた学び**を得ることができました。

阪神大震災、東日本大震災の経験から、防災についての技術や知識は進んで来ました。しかし、**災害はいつ？どこで？どのように？起こるか予測はつきません。普段から「もしも…」を想定し、イメージチェンジを行い、これからも訓練を実施**していきたいと思えます。寒冷の折、利用者の方々に屋外への避難訓練の協力ありがとうございました。

「まだ」と「もう」 自問する日々 十五年
春風に 僕は生きてる クシャミする
十五年 風でいても 嘘にならない日

令和 8 年 東日本大震災





本日 14時頃より
防災避難訓練
があります

※シェイクアウト訓練

2008年アメリカで始まった新しい形の地震防災訓練。地震発生時に備え、身を守るためのまず低く・頭を守り・動かないという3つの安全確保行動を、その場で行う防災訓練。この訓練は地震の揺れから身を守る行動を習慣化することを目的としている。

インフォメーション

むつみ荘 行事予定

2日(木) 音楽療法	<入所>
5日(日) お誕生日会	<入所>
16日(木) 音楽療法	<入所>
22日(水) ビデオ鑑賞会	<入所>
28日(火) 音楽療法	<通所>
20日(月)~25日(土) 誕生日週間	<通所>

こころ 行事予定

2日(木) 音楽療法
9日(木) おやつクッキング
14日(火) フラワーアレンジメント
15日(水) おやつクッキング
16日(木) 音楽療法
20日(月) フラワーアレンジメント



サンエイ薬局の「健康メモ」

目の痒みに「塗る」目薬

花粉症でつらい時期が続いていませんか。目の痒みや腫れなどの症状に目薬が処方されることがあると思います。新たな選択肢としてアレジオン眼瞼クリームという薬が2年前に登場しました。これは**抗アレルギー作用を持つ、目の周りに塗る薬**です。通常抗アレルギー作用のある点眼液は1日2~4回の点眼が必要ですが、これは**1日1回、目の中ではなく、上下のまぶたに塗る**ことで、有効成分がまぶたから眼の結膜に浸透し効果が24時間持続するのが特徴です。点眼をさすのが苦手な人にも使いやすくなっています。



お薬や健康に関する様々な相談に応じます、お気軽にお立ちよりください!

 **サンエイ薬局**

<http://sanei-pharmacy.com/>

本店 あさぎり病院北側
〒673-0852
明石市朝霧台1147-18
TEL 078-913-8585

編集後記



★★ 血液をサラサラにし、血栓予防効果ある果物 等

加齢とともに血管の弾力性が低下し、血液も固まりやすくなり、特に高齢者は血栓ができるリスクが高くなります。血液をサラサラにする成分や、血栓の形成を抑える効果が期待できる成分が含まれている果物に いちご・ぶどう・パイナップル・みかん・りんご等が挙げられます。但し 果物だけで血栓を完全に予防することは不可で、バランスの取れた食生活や適度な運動等、健康的な生活習慣が重要です。

いちご

血栓予防に繋がる抗酸化作用を持つ成分が豊富。①アントシアニン：血管の拡張や毛細血管の保護、血小板の凝固抑制作用をもち、動脈硬化や血栓症の予防に役立つ。②ビタミン C：強い抗酸化作用があり、活性酸素の除去を助け、動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中の予防に期待できる。③ペクチン(水溶性食物繊維)：血糖値の急激な上昇を防ぎ、コレステロール値を下げる働きがある。

ぶどう

血管の健康を保つポリフェノールが多く含まれる。①ポリフェノール：細胞の老化抑制、血管の健康維持、抗酸化作用により動脈硬化の予防が期待できる。②プロアントシアニジン：脂質異常症や動脈硬化の予防効果と強い抗酸化力を持つ。③フラボノイド：抗酸化作用により血管を保護する効果がある。高血圧や動脈硬化が改善。

パイナップル

①ブロメライン：血液の循環を促進し、血栓の形成を抑える効果がある。また、血小板凝集を阻害する抗凝固作用も持つ。熱に弱いため、生のパイナップルから摂取することが効果的です。②カリウム：体内の余分なナトリウムを排出し、血圧を下げる働きがある。③ビタミン C：抗酸化作用を持ち、血管の健康を促進する。

みかん

①β-クリプトキサンチン：動脈硬化の予防に有効である可能性が示されている。②ヘスペリジン(ビタミンP)：毛細血管を保護し、血管を強くすることで脳卒中予防に効果があるといわれている。③ナリンギン：夏みかん等に含まれる苦味成分で、血液をサラサラにして血栓を予防する効果。

りんご

①ペクチン(水溶性食物繊維)：悪玉コレステロール値を下げ、血液をサラサラにする。②カリウム：体内のナトリウム排出を促し、高血圧や脳卒中の予防に役立つ。③りんごポリフェノール(プロシアニジン)：強い抗酸化作用を持ち、動脈硬化の予防や血流改善に貢献する。④マグネシウム：血小板の凝集を抑え、血栓ができにくくする作用がある。

★★ 桜開花に「600度の法則」 花芽は寒冷に目覚め この世の春を謳歌し 開花

古都 奈良・東大寺「二月堂」の“修二会(お水取り)”が15日で終わり、16日に高知・岐阜・甲府で全国最速の桜開花が確認された。日本全国に58本の標準木があり、6輪咲けば開花の目安となり、例年より早い開花宣言となった。処で 櫻前線が北上中だが『600度の法則』がある。2月1日から毎日の最高気温を足していき、合計が600度に達した時に櫻の開花日が予測されるもので、開花予想日と誤差が非常に少ないとされています。

花芽は開花する前年の夏、具体的には7月から8月頃に形成されます。この時期に花後に伸びた短い枝(短果枝)に花芽が作られます。その後 秋に休眠状態に入り、冬の寒さを経験し寒冷が花芽の眠りを覚まし(休眠打破)、春の気温上昇とともに生長し開花します。花芽の生長と開花時期は 秋から冬にかけての寒さの度合いと、春先の気温に大きく影響されます。特に 春先の気温が高いほど生長が早まり 開花も早くなります。今年は「寒の戻り」もあり、入學式までもっと予報されています。この世を謳歌するように咲くサクラ 今年も 朝霧小学校の校庭に咲くお花見散策を計画。晴ればいいですね。お楽しみに！

神様は見ている 見てるだけだけど
思ったら やっちゃえ 直ぐ年をとる
よちよちが いつの間にやら よろよりに
人間だけが 子育てをして 介護もし

令和8年 彼岸

(文責 MMY)

