

# 患者図書室だより

昨年3月より始めましたこの「患者図書室だより」ですが、2年目を迎えることができました。皆様に少しでも有用な情報をお届けできればと思っています。今後とも、よろしくお願い申し上げます。

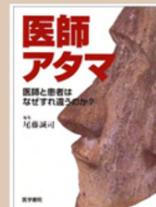


## とぴつく 患者図書室での本の探し方についてご案内します



## 新着図書の書棚から

患者図書室の本は、がん治療センター内の待合にて、ご利用いただくこともできます。待ち時間などに、手に取っていただければと思います。



**医師アタマ：**  
医師と患者はなぜすれ違うのか？  
(医学書院：2007年) Jb：医療倫理

医療に関する患者と医療者との間のコミュニケーションの本です（執筆者のほとんどが現役の医師です）。医師の思考とその思考プロセス(医師アタマ)に焦点が当てられ、その考え方について理解することができる一冊です。

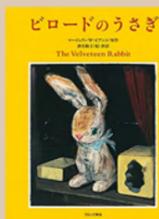


**「がん」はなぜできるのか**  
(講談社：2018年) Fe：がん

がん研究に取り組んできた「国立がん研究センター研究所」の科学者たちにより、「がんのメカニズム」から最先端の「ゲノム医療」までが分かりやすく解説された、手に取りやすい新書サイズの本です。

**ピロードのうさぎ**  
(診断と治療社：2017年) K：こどもの本

絵本と聞くと、子どもが読むものと思っている方も多いと思いますが、大人になって読み返すと、子どもの時には気づかなかった感情がわいてきます。ある日、ぼうやのもとにやってきたピロードのうさぎは...



## ★ 特集

### 花粉症

花粉症は代表的なアレルギー疾患です  
～まだまだ花粉は飛んでいる！？



毎年、花粉症に悩まされている方も多いと思います。東京の花粉のピークは、3月中旬よりスギからヒノキに移行しますが、その後もイネ科やブタクサ属など、様々な花粉が飛散していますので、注意が必要です。

#### ■特徴について

花粉症は、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎の中でもスギやヒノキなどの春の花粉が原因によるものが多く、主にくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、充血などが生じます。

#### ■症状について

花粉症の症状は、水のような「鼻水」と、繰り返す「くしゃみ」、「鼻づまり」が3大主徴です。目にもかゆみや異物感が生じ、花粉飛散量に比例して症状が悪化する傾向があります。鼻症状は呼吸がしづらくなるため、集中力の低下やよく眠れないなど、勉強や仕事、家事に大きな影響を及ぼします。

#### ■治療などについて

花粉症の治療は、アレルギー性鼻炎に対する治療と同じであり、治療には「薬物療法」、「アレルギー免疫療法」、「手術療法」の3つがあります。また、症状の原因となる花粉のアレルゲンを回避する環境整備も重要です。

#### ■鼻や目のケア

- ①鼻のケア  
鼻の洗浄、鼻の粘膜の保護、室内の加湿、マスク
- ②目のケア  
目の洗浄、目の疲労の回避

#### ■花粉飛散時の外出時の注意

- ①花粉情報・花粉が多く飛びやすいとき（雨の日と雨上がり、朝と夕方）  
花粉情報から対策を立ててください。
- ②花粉回避の服装  
花粉は全身に付着しやすいので、髪は帽子で、目や鼻はメガネやマスクで、首はマフラーやスカーフで付着を防ぎ、花粉が付着しにくいような表面がツルツルした上着を選びましょう。
- ③帰宅時  
家の中に花粉を持ち込まないように玄関前で花粉を払い、すぐに着替えて外気に露出した顔などを洗い流しましょう。  
(日本アレルギー学会、厚生労働省 アレルギーポータルより抜粋)

## 患者図書室にある[アレルギー]に関する本



あなたのまわりに潜む身近なアレルゲン：原因を特定して対処するぜんそく・鼻炎患者さんのための本 (メディカルレビュー社：2015年) Ff1：アレルギー

吸入アレルゲン(ダニ・動物・カビ・昆虫・花粉)に対する基礎知識・予備知識を理解し、日常生活でのアレルゲン回避に役立つ一冊です。

アレルギー疾患のすべて (日本医師会：2016年) Ff1：アレルギー

アレルギー疾患の疫学、病態、症状、診断基準、治療方針などの診療に役立つ内容が書かれている医師向け資料ですが、患者さんにもわかりやすい内容です。



Q&Aでよくわかるアレルギーのしくみ (日本医師会技術評論社：2015年) Ff1：アレルギー

アレルギーを起こす大元にある複雑になりがちな免疫のしくみや、アレルギー発症メカニズムについてわかりやすく、Q&A形式で解説されています。

やさしい花粉症の自己管理：恐れず侮らず (医薬ジャーナル社：2007年) Ff1：アレルギー

花粉症とはから、検査方法、セルフケア、治療法、予防までが一冊にまとめられています。2007年の少し古い資料ではありますが、参考にできる資料です。



#### 関連Web

- 花粉症特集** (厚生労働省)
- 花粉症：アレルギーポータル** (日本アレルギー学会、厚生労働省)
- 東京都アレルギー情報ナビ** (東京都福祉保健局)
- 花粉情報をチェックして早めの治療と日常生活の対策に役立てよう：政府広報オンライン** (内閣府政府広報室)

#### 花粉情報も参考に

- 花粉飛散情報 2022：tenki.jp** (日本気象協会)
- 林野庁における花粉発生源対策** (林野庁)

#### 花粉情報サイト (環境省)

オミクロン株と花粉症には共通の症状があります。注意と対策を！

新型コロナウイルス感染症流行中の花粉症対策について (日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会)

