




食物アレルギーの情報


食品別

- 1 卵
- 卵白、卵黄があるが、卵白が原因の大半である
 - 日本で最も多い原因食品
 - 3歳で30%、6歳までに70%が耐性獲得(食べられるようになる)
 - 抗原性の多くは、オボムコイド、オボアルブミンである

- 2 牛乳
- 日本で2番目に多い原因食品
 - 3歳で30%、6歳までに80%が耐性獲得
 - カゼインとβ-ラクトグロブリンが主抗原である
- 


- 3 小麦
- 日本で3番目に多い原因食品
 - 3歳で63%以上が耐性獲得
 - 水・塩に不溶性のグルテン、グルテン中のω-5グリアジンがアレルゲン
- 

- 4 大豆
- 3歳で78%が耐性獲得
 - 感作は多いが、摂取できることが多く、不要な除去に注意する
- 

- 5 甲殻類
- 年長児が発症することが多い
 - エビアレルギー患者さんの65%は、カニにも症状を経験する イカには17.5%
- 

- 6 ピーナッツ
- 欧米に多い、日本では食物アレルギーの第4位
- (マメ科に分類されるがナッツ類ではない)
- ピーナッツアレルギーでも他のナッツとの相関関係は少ない

- 7 ナッツ類
- クルミ、カシューナッツ、アーモンドが多い
 - 症状は重症が多く、自然耐性獲得は望みにくい
 - ナッツ類は1つずつの評価が必要(分類学上別物扱い)
 - 最近患者さんが増えている(外来でも多くみるようになった)

- 8 そば
- 一般に穀物はイネ科、そばはナデシコ目タデ科ソバ属の1年草である
 - 経口、経気道的にアレルギー反応を起こす(そばをゆでているときに咳が出る)
 - 即時型の発症、体制を獲得しにくい(ずっと食べられない)
- 

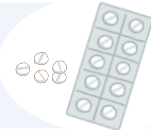
不眠症のはなし



本当にそれは睡眠障害でしょうか？
その内容の吟味が大切です。
安易に睡眠薬を処方、内服、増量、追加のみでは、
不眠が解消されにくいことがあります。
生理的な睡眠時間は成人で7時間、高齢者で6時間と言われます。
本人がとろうとしている睡眠時間と、その年齢に合う睡眠時間が
乖離(かいり)していることは少なくありません。
生理的な睡眠時間に対して過剰な睡眠をとろうとすれば、入眠困難や
(期待するよりも)早い覚醒、中途覚醒、睡眠の質の低下を招きます。

十分な睡眠指導によっても不眠症が続くときは睡眠薬を用います。

- 1 ベンゾジアゼピン系やその類似物は、依存を起しやすく、注意を要します。
短時間型の睡眠薬は、より依存性が生じやすく、長時間型は日中の眠気や
ふらつきが生じやすいです。

- 2 その他:
ラメルテオン(ロゼレム®)
スボレキサント(ベルソムラ®)
レンボレキサント(デエビゴ®) } 併用は避ける
- 

- 3 ゾルピデム(マイスリー®)
ゾピクロン(アモバン®)
エスゾピクロン(ルネスタ®)
- 「Z系」と呼ばれ、依存が生じづらい
可能性が唱えられているが、
実際には依存が生じる。

※これらの短期型の睡眠薬は処方の開始は簡単ですが、
その終了が困難であることに注意します。

お知らせ

岐阜市の
漢方外来

3月 8日(土)、
22日(土)

時間:14:00-17:30
場所:中島小児科(岐阜市健康東町2-1)

※すべて「院外処方」です。

休診のお知らせ

3月 5日(水)、15日(土)、19日(水)