

# 呼吸器アレルギー教室 市民公開講座 2020

国立病院機構 福岡病院

- ✓ ストレスとアレルギー、咳とコロナ
- ✓ 新型コロナウイルスと呼吸器疾患
- ✓ 新型コロナウイルスとインフルエンザを乗り切ろう
- ✓ アレルギーワンポイントアドバイス

COPD/気管支喘息、上手な痰の出し方、吸入薬の使い方  
食物アレルギー、アレルギーの血液検査、スキンケア



# 巻頭言 ～福岡病院・呼吸器アレルギー教室へようこそ～

国立病院機構福岡病院  
院長・アレルギーセンター長  
吉田誠

福岡病院では毎年秋に「アレルギー喘息教室」として市民公開講座を開催してまいりました。そして昨年、福岡病院がアレルギーと共に力を入れている呼吸器の病気も皆さんに知っていただきたいという願いを込め、会の名称を「呼吸器アレルギー教室」と改めて、再スタートを切ったところでした。

今年も皆さんに役立つ情報をお届けしようと計画していましたが、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）のパンデミック（世界的大流行）の中、聴講される方々の安全に配慮して、会場での開催を中止せざるを得ないと判断いたしました。毎年楽しみにしてお越しただいていただいている方も多く、とても残念に感じております。

このような状況でも、病院として市民の皆さんに病気のことを正しく理解していただく機会を作らなければならないと考え、初の試みとして情報誌を作ることいたしました。COVID-19に関するタイムリーですぐに役立つ情報や、例年であれば会場で実際に体験していただいていた各コーナーの内容も可能な限り再現してみました。

初めてのこと故、不慣れで手探りの状況でしたが医師・看護師・薬剤師・栄養士・理学療法士・検査技師等、福岡病院の職員が力を結集して作り上げた力作です。COVID-19の影響で人の集まりが制限され、大事な情報が伝わりにくい状況になっていますので、ご一読いただいた後は、是非、ご家族・ご友人・ご近所さんなど、身近な人にもこの冊子をご覧いただくことで呼吸器・アレルギーの大切な情報を伝えていただき、健康について一緒に考えるきっかけにいただければ幸いです。

この冊子に書いてある内容が、お読みになった皆さんの健康管理に少しでもお役に立てることを、病院職員とともに心から願っています。

# 目次

## 新型コロナウイルスに関して

- ストレスとアレルギー、咳とコロナ . . . P1
- 新型コロナウイルス感染症と呼吸器疾患 . . . P3
- COVID-19とインフルエンザを乗り切ろう！ . . . P5

## アレルギーワンポイントアドバイス

- 慢性閉塞性肺疾患（COPD） / 気管支喘息 . . . P7
- 上手な痰の出し方 . . . P8
- 吸入薬の使い方 . . . P9
- 食物アレルギー . . . P10
- アレルギーの血液検査 . . . P11
- スキンケア . . . P12

# ストレスとアレルギー、咳とコロナ

心療内科医長 平本 哲哉

呼吸器の病気で一番多い症状は「咳」です。3週間以内の「咳」を「急性の嗽」、8週間以上続く「咳」を「慢性の嗽」と言います。

## 気管支喘息

はアレルギーやその他の要因で気道に炎症が起き、喘鳴（ゼーゼー）や咳症状が生じ、ひどい時には呼吸困難が生じます。季節の変動、気温の変動、湿度の変動などでも症状がでる厄介な病気です。気管支喘息の中で、喘鳴がなく「咳」症状だけ出るものを「咳喘息」と言います。

「慢性の咳」の原因には肺炎や喘息などの呼吸器の病気や後鼻漏、胃酸逆流などいろいろな要因があり、診断に苦慮することがあります。当院はアレルギーと呼吸器の専門病院で、アレルギー科、呼吸器科をはじめ、耳鼻科や心療内科もあり、治療に難渋した患者さんが当院に紹介されてきます。治療に難渋する咳症状の中には、ストレスが関係している症例も多くあります。

目や耳、皮膚などで知覚された情報は脳に運ばれてきて処理されますが、その情報が大きかったり多かったりすると、“ストレス”として感じてしまいます。特に「脳」を多く使う人、考えすぎる人は「脳」に運ばれてくる情報が増え、「脳」の中での情報交換も多くなります。その結果「脳」は“ストレス”を感じやすくなります。長期に渡って“ストレス”の状態が続くと「脳」は疲れてしまい、病気になってしまいます。「脳」が疲れると「脳」につながっている「神経」も“緊張”“興奮”“敏感”などの異常な状態になります。その結果、少しの情報にも強く反応してしまうようになってしまいます。例えていうと「糸」や「ゴム」をピンと張りつめている状態になって、ちょっとつつただけでも「ビビビ」と強く反応してしまう状態になってしまいます。

「脳」が疲れて、「神経」が“敏感”になっている状態では、外からの感覚を大きく感じてしまうようになり、季節の変動、気温や湿度の変動で反応しやすくなってしまいます。「のどがイガイガ」や「少しの痰」を大きな症状として感じるようになってしまいます。人の体は意識すればするほど、その部分を強く感じることができるようになっていて、「のど」や「痰」が気になると「どんどん気になる」ようになり、「気になって気になって夜も眠れない」という状態にもなることがあります。

今年は新型コロナウイルスの事で皆さんの“ストレス”が増えていると思います。“どんな病気？”“どうしたら罹りにくくなる？”“もともと呼吸器の疾患があって不安”“外に出られない”“周りにうつしたらどうしよう”“マスクは？手洗いは？”など考えることが増え、その分不安も増えてきます。新型コロナウイルス感染が流行している状況では色々注意することが多くなり、不安や緊張の状態がずっと続いている事でしょう。皆さんの「脳」にも普段よりも多くの“ストレス”がかかり、「神経」の“敏感”“緊張”が続いています。このような時には、色々な症状が出やすくなってきます。

単なる風邪でも長引くようになり、咳の症状も長く続くようになります。痰もきれ難くなり、少しの痰でも「とても気になる」ようになります。色々なことが心配で「脳」を使い過ぎ「脳」の中の体温調整機能がくるってしまって、微熱が続いて「コロナでは？」と外来に来られた患者さんもいます。

皆さんは「脳」を使い過ぎていませんか？“他人”と比べることができないので、なかなか“自分”の「脳」のことはわかりにくいと思いますが、少し振り返ってみてください。気になることが多くあり寝つきが悪くなっている方、考えることが多くなり過ぎて疲れている方、神経をすり減らしてぐったりしている方は、まずはゆっくり休んでくださいね。「慢性の咳」「慢性の息苦しさ」のある方で、これらの「脳」の使い過ぎがある方は、ゆっくり「脳」を休ませる、「ゆっくり眠る」事だけでも、症状は軽減していきます。ゆっくり、「脳」と「身体」＝「体」を休めることは、大切なコロナ対策となります。「ゆっくり眠れない方」は、お薬の手助けをもらってもよいかもしれません。

「全身を使って“ゆっくり”呼吸をする」ことも「脳」を休む方向に傾けます。忙しいなか“5分間”「休む時間」をつくって行ってみてください。ラジオ体操のように両手を斜め上に“軽く”広げると息は自然と肺に入っていきます。両手を下に降ろして体を“少しだけ”丸めると息は自然と肺から出ていきます。“息を吸おう”“息を吐こう”と意識しないで、“体の動き”に任せて呼吸してみてください。この「全身呼吸」を“ゆっくり”行くと「脳」も「身体」も、そして「心」も、少しスッキリすると思います。

アレルギーの病態で大きな役を果たしている“マスト細胞”は「ストレス」や神経の“敏感”“緊張”によって容易に活性化されることがわかっています。ゆっくり「脳」と「身体」＝「体」を休めることも大切なアレルギー対策となります。

# 新型コロナウイルス感染症と呼吸器疾患

呼吸器内科医師 中川 泰輔

## 【感染状況】

厚生労働省のホームページによると、2020年12月13日の時点で、国内の新型コロナウイルス感染者は累計で177,287例、死亡者は2,562名、入院治療等を要する者は25,113名、退院又は療養解除となった者は149,286名となっています。福岡県でも感染者が増え、各地でクラスターが発生するなど油断できない状況です。

## 【主な症状、診断までの流れ、重症化リスク】

外来を受診される新型コロナウイルス感染症の患者さんには、密閉、密集、密接の3密状態のいずれかに該当したことがある、熱、咳、だるさ、息苦しさといった普通の風邪症状や味覚障害・嗅覚障害などの症状がある、といった傾向があります。胸部CT検査で左右両方の肺の端の方に淡い影（すりガラス影）や濃い影（浸潤影）が見られれば、新型コロナウイルス肺炎（ウイルス感染し、肺炎を生じること）が疑わしくなります。ウイルスのPCR検査などを行い、陽性になれば診断確定となります。ただ、PCR検査の精度には限界があるため、結果が陰性であっても新型コロナウイルス感染症でないとは完全に断定することはできません。来院までの経緯、症状、その他の検査結果と合わせて総合的に判断します。新型コロナウイルス感染症には、症状が特に何も無い軽症例から、人工呼吸器などの集中治療を必要とする重症例まで大きく幅があります。重症化のリスク因子として、現在分かっているものには、①年齢65歳以上、②慢性閉塞性肺疾患（Chronic Obstructive Pulmonary Disease 以下、COPDと省略します）、③慢性腎臓病、④糖尿病、⑤高血圧症、⑥心血管疾患、⑦肥満があります（新型コロナウイルス感染症COVID-19 診療の手引き 第3版より）。一方で、気管支喘息の患者さんは、新型コロナウイルス感染症を発症した場合、重症化しにくいとの報告があります。これは気管支喘息ではウイルスが侵入する入口となる物質（ACE2）がもともと気道にあまり存在していないためと考えられています。同じ呼吸器疾患でもCOPDは重症化リスク因子であるのに対して、このことは興味深い点であり、さらなる研究の結果が待たれます。

### 【呼吸器疾患との関わり】

当院には様々な呼吸器疾患の患者さんが来られます。その中でCOPD、気管支喘息、間質性肺炎に関して新型コロナウイルス感染症を交えてお話しさせていただきます。これらの疾患では、症状が急に普段よりも悪くなる「急性増悪」とよばれる状態が起こることがあります。COPDの急性増悪（息切れ、咳や痰の増加、胸の不快感など）の原因には呼吸器感染症（細菌やウイルスなど）、大気汚染（窒素酸化物、浮遊粒子状物質などの吸入）などがあります。気管支喘息の急性増悪（喘鳴、呼吸苦、咳や痰の増加など）の原因には、アレルギー物質への曝露、呼吸器感染症、気候の変化、大気汚染などがあります。新型コロナウイルス感染で急性増悪する可能性があり、注意をする必要があります。間質性肺炎では、もともとレントゲンや胸部CT検査で影が見られますが急性増悪すると新たに肺の影が出現し、急速な呼吸状態の悪化が起こります。その原因として呼吸器感染症、プレドニゾン等の治療薬の減量、薬の影響などがあります。間質性肺炎の急性増悪でも新型コロナウイルス感染の可能性を考える必要があります。胸部CT検査を行っても間質性肺炎の急性増悪の影と新型コロナウイルス肺炎の影を区別することはとても難しいと言われていています。間質性肺炎の急性増悪の場合、前述のようにPCR検査がたとえ陰性であっても完全に感染を否定することができないので、新型コロナウイルス肺炎としての対応も必要となることが多いのが実状です。以上のようにCOPD、気管支喘息、間質性肺炎などの呼吸器疾患をもつ患者さんの診療では、特に新型コロナウイルス感染症に関して注意が必要となります。

### 【喫煙との関わり】

喫煙は肺癌やCOPDの原因となり、気管支喘息では症状を悪化させ治療薬の効きを悪くします。このように肺にとって様々な悪影響のある喫煙ですが、新型コロナウイルス感染症に関しても重症化のリスクになると考えられています。喫煙者が新型コロナウイルス感染症にかかった場合、人工呼吸器が装着される、あるいは死亡する危険性が非喫煙者の3倍以上になるという報告があります。こうした状況をふまえ、現在喫煙されている方には、この機会に禁煙をお勧めしています。

### 【今後に向けた対策】

最後に、どなたにもできる対策をお願いいたします。①3密を避ける。②マスク、手洗い/手指消毒をする。③日常でよく触る所（ドアノブ、電気のスイッチ、机など）をアルコールや次亜塩素酸などで消毒をする。④重症化リスクを改善する（肥満の人は減量する、喫煙者は禁煙する、基礎疾患の治療をきちんと受けるなど）。これらを意識しながら生活していただければ幸いです。

# 今年の冬、要注意!! COVID-19とインフルエンザを乗り切ろう!!

看護部・感染管理



## ◆日頃の感染予防を継続しましょう!!

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) とインフルエンザにおける日常での注意点は同じです。現在行っている**感染予防を継続**していく事が重要です。特に冬場は寒くなるため、暖房をつけたまま換気を控えがちになってしまいます。**短時間の空気の入れ替えでも効果がある**ので取り組んでいきましょう。



マスク着用



こまめな  
手洗い



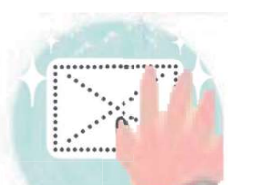
アルコール消毒  
などによる  
手指衛生



目や鼻、口を  
むやみに手で  
触らない



定期的な  
換気



定期的な  
清掃



人混みを避ける



不要不急の  
病院利用を  
控える

## ◆余裕をもってワクチン接種をしましょう!!

新型コロナウイルスのワクチンは日本で普及するまでまだ少し時間がかかります。他の感染症に罹らないようにしておく事も大切です。**インフルエンザや肺炎球菌のワクチンは接種することで予防だけでなく、重症化を防ぐことにつながります。**流行する前にワクチン接種の計画を立てることが大切です。病気にかかることを恐れて病院に通うことをやめずに主治医やかかりつけ医に相談しましょう。



インフルエンザの  
ワクチン接種



高齢者は  
肺炎球菌  
ワクチンの接種



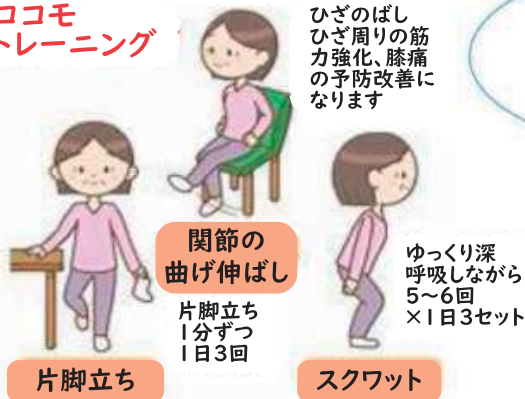
# ◆健康な体づくりをして、体調管理をしましょう

## 【感染症予防の生活での免疫力維持・健康管理のポイント】

- 十分な睡眠と規則正しい生活で免疫力を高めましょう
- バランスの良い食事をとりましょう
- 室内体操やストレッチ、ラジオ体操などで運動不足を予防しましょう
- 家族や友人との電話、メール、LINE等により、  
お互いの生活や気持ちを話し合い、支えあいましょう
- 体のだるさ、食欲、発熱等がないかチェックし、健康状態を把握しましょう

自宅で毎日続けましょう！

### ロコモ トレーニング



### ◎ロコモトレーニング

- 下半身の筋力強化、バランス能力を向上させ、転びにくい身体を作ります。
- ご自身の体調や体力に合わせ、無理のない範囲で行いましょう。
- 毎日続けることで、筋力維持できます。

転倒に注意して  
行いましょう！

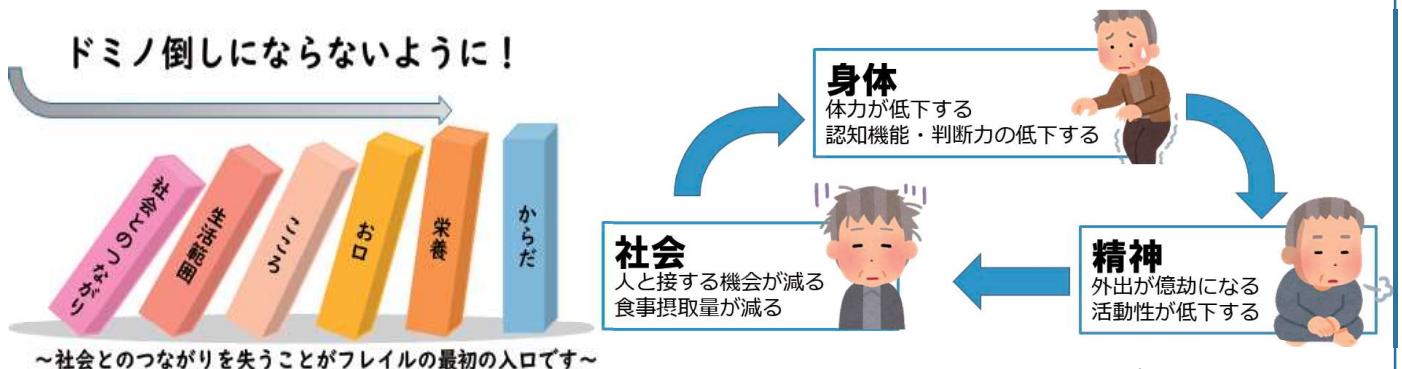


## 『生活不活発(動かないこと)』からの『フレイル』に要注意!!

### フレイル(虚弱)とは?

心身の活力が低下した状態のことで、元気な状態と介護が必要な状態の中間の時期を指します。フレイルの最初の入口は『**社会とのつながりを失うこと**』であり、新型コロナウイルスの影響で人とのつながりが希薄になってしまっていることが問題視されています。一人で問題を抱え込まず、他の人と話すことが大切です。感染予防を続けながら、みんなでこの危機を乗り越えましょう!!

ドミノ倒しにならないように!



フレイルの悪循環を避けよう!



## 慢性閉塞性肺疾患(COPD)・喘息

### 看護部・内科

#### ● COPDとはどんな病気？

空気の通り道である気管支や肺に障害が起きており、呼吸がしづらくなる「**肺の生活習慣病**」で、**喫煙**と深い関わりがあります。

2017年の厚生労働省の統計では、男性の死亡原因の**第8位**でした。

また、日本では500万人以上がCOPDに罹患していると考えられていますが、22万人しか治療を受けていない実態がわかりました。



#### ● どんな症状がおきる？

風邪をひいていなくても咳や痰が出ます。悪化するとちょっとした動作でも、息切れや息苦しさを感じるようになります。

#### ● 気を付けること

COPDの患者が風邪やインフルエンザにかかると病状が急激に悪化することがあります。一旦重症化すると治療により症状が改善しても、呼吸機能は以前より低下してしまいます。手洗い・うがいは大切です！！

#### ● 喘息とはどんな病気？どんな症状がおきる？

喘息はヒューヒューと笛が鳴るような呼吸音（喘鳴）が特徴で、夜中や明け方に咳き込みがあります。日頃は症状がなくても感染や気候の変化を契機に喘息発作を繰り返し起こします。

#### ● 喘息発作時の対応

1. 机などにもたれかけ**楽な姿勢**になり、**安静**にしましょう
2. 動物や埃など発作を引き起こす原因（抗原）から離れましょう
3. **腹式呼吸**で深呼吸をし、痰を出しましょう
4. 発作時の吸入として、処方されている吸入薬を使用しましょう

#### ● 気を付けること

- ・吸入薬が効かない、効果があっても3時間以内に苦しくなる
- ・話をするのが苦しい、呼吸がいつもより速くて息苦しい
- ・脈拍が非常に速い、横になれない

などの症状がある場合はすぐに受診しましょう。



「もしかして、COPD/喘息かな？」と思い当たる点があれば、呼吸機能を悪化させないためにも、早めに受診して適切な治療を受けましょう。

# 上手な痰の出し方(排痰方法)

## リハビリテーション科

### ① 加湿

痰がネバネバして出しにくいときは、加湿（飲水、うがい、加湿器、入浴など）をして痰をサラサラにすると出やすくなります。

### ② 体位ドレナージ

重力により痰が移動します。痰が溜まっている部分（痰がゴロゴロしている部分）を上にする姿勢により、重力を利用した排痰が行えます。



### ③ せき

せきによって、気道に溜まった痰を体の外に出すことができます。まず大きく息を吸ってから強くせきをします。数回せきをして痰が出ない場合は、疲れないように一度休憩しましょう。

### 注意点

次のような場合は、排痰を行う前に医師にご相談ください。

ゼイゼイする、痰に血が混ざる、熱がでた、胸に痛みがある、いつもより息切れが強い、その他体調に変化がある場合

# 吸入薬の使い方

薬剤部

喘息の治療に、吸入薬はとても重要です。正しく吸入できていないとお薬の十分な効果が発揮されません。

きちんと吸入できていると思っていても、間違っていて覚えている場合があります。定期的に医師や薬剤師に確認してもらいましょう！

## 正しい吸入方法



使い方が難しいときや不安なときは、医師や薬剤師にご相談ください。

イラスト出典：環境再生保全機構 ERCA [https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/illust\\_dl/index2.html](https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/illust_dl/index2.html)

# 食物アレルギー

栄養管理室

子どもと大人食物アレルギーの違いを紹介します

	原因食物	おもな経過
乳児期 	 卵・牛乳・小麦など	適切な指導を受けることで、3歳頃までに5割、小学校入学までに約8割の人が治る
中高生以降 	 小麦・甲殻類・果物 そば・ナッツなど	※耐性が得られにくい (食べられるようになりにくい)

学童期以降に多く見られる特殊なタイプのアレルギーもあります




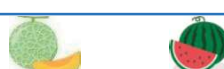
## ①食物依存性運動誘発アナフィラキシー

食事だけでは症状が出ませんが、食事と運動を合わせるとアレルギーが起きます



## ②花粉-食物アレルギー症候群

花粉症のある方が生の果物や野菜を食べた際に、口の中やのど、耳の奥などに痒みや痛みを感じます。花粉の成分と果物中のたんぱく質が似ているのが原因

(花粉)	(果物・野菜)
スギ	 トマト など
シラカバ属	 りんご もも など
イネ科	 トマト メロン スイカ など
ヨモギ・ブタクサ	 メロン スイカ など

加熱・加工した食品では症状がおきにくくなる



# アレルギー検査について

臨床検査科

## 〔血液中のアレルギーの抗体検査〕

体の中にアレルギーの原因となる物質(アレルゲン)が入ると、それを除外しようと『IgE抗体』が血液中に作られます。アレルギー検査は血液中の『IgE抗体』の量を測る検査です。結果は抗体価(クラス)で表示されます。クラスが高いほど抗体がたくさんあることを示しますが、**値が高いからといって必ずしも症状が出るわけではありません。**これまでの症状や経過、皮膚テストなどの結果と合わせて総合的に診断します。

1回の採血で13項目まで自由に選んで調べる方法と、決められた項目をまとめて多数調べる方法があります。後者はアレルゲンが特定できない場合など、目星をつけるのに有用です。View39は1回に決められた39項目、MAST48mixは48項目、MAST36アレルゲンは36項目を調べることができ、下記の項目が対象となります。

分類	構成アレルゲン	View39アレルギー		MAST48mix		MAST36アレルゲン		分類	構成アレルゲン	View39アレルギー		MAST48mix		MAST36アレルゲン		
		項目	対象	項目	対象	項目	対象			項目	対象	項目	対象	項目	対象	
食物アレルゲン	ミルク	ミルク	●	ミルク	●	ミルク	●	花粉アレルゲン	スギ	スギ	●	スギ	●	スギ	●	
	小麦	小麦	●	小麦	●	小麦	●		ヒノキ	ヒノキ	●	ヒノキ	●	ヒノキ	●	
	卵白	卵白	●	卵白	●	卵白	●		ハンノキ	ハンノキ(属)	●	ハンノキ	●	ハンノキ	●	
	オボムコイド	オボムコイド	●	オボムコイド	●	オボムコイド	●		シラカンバ	シラカンバ(属)	●	シラカンバ	●	シラカンバ	●	
	ゴマ	ゴマ	●	ゴマ	●	ゴマ	●		ヨモギ	ヨモギ	●	ヨモギ	●	ヨモギ	●	
	ソバ	ソバ	●	ソバ	●	ソバ	●		オアワガエリ	オアワガエリ	●	イネ科ミックス	オアワガエリ	●	オアワガエリ	●
	大豆	大豆	●	大豆	●	大豆	●		カモガヤ	カモガヤ	●		カモガヤ	●	カモガヤ	●
	米	米	●	米	●	米	●		ナガハグサ	—	—		—	—	—	
	ピーナッツ	ピーナッツ	●	ピーナッツ	●	ピーナッツ	●		ハルガヤ	—	—		—	—	—	
	サバ	サバ	●	サバ	●	—	—		ギョウギシバ	—	—	—	—	—		
	マグロ	マグロ	●	マグロ	●	マグロ	●		ブタクサ	ブタクサ	●	ブタクサミックス	ブタクサ	●	ブタクサ混合物1	●
	サケ	サケ	●	サケ	●	サケ	●		オオブタクサ	—	—		—	—	—	
	リンゴ	リンゴ	●	—	—	—	—		ブタクサモドキ	—	—	—	—	—		
	エビ	エビ	●	エビ	●	エビ	●		その他アレルゲン	ハウスダスト1	ハウスダスト1	●	ハウスダスト1	●	ハウスダスト1	●
	カニ	カニ	●	カニ	●	カニ	●			ゴキブリ	ゴキブリ	●	—	—	—	—
	豚肉	豚肉	●	豚肉	●	豚肉	●			ガ	ガ	●	—	—	—	—
	牛肉	牛肉	●	牛肉	●	牛肉	●			マラセチア	マラセチア(属)	●	—	—	—	—
	鶏肉	鶏肉	●	鶏肉	●	鶏肉	●			アスペルギルス	アスペルギルス	●	アスペルギルス	●	アスペルギルス	●
	トマト	—	—	トマト	●	トマト	●			カンジダ	カンジダ	●	カンジダ	●	カンジダ	●
	モモ	—	—	モモ	●	モモ	●			ラテックス	ラテックス	●	ラテックス	●	ラテックス	●
キウイ	キウイ	●	キウイ	●	キウイ	●	コナヒョウダニ	—		—	ダニミックス	コナヒョウダニ	●	コナヒョウダニ	●	
バナナ	バナナ	●	バナナ	●	バナナ	●	ヤケヒョウダニ	ヤケヒョウダニ		●		—	—	—		
ヘーゼルナッツ	—	—	木の实ミックス	—	—	—	イヌ皮膚	イヌ皮膚		●	イヌ・ネコ皮膚ミックス	イヌ皮膚	●	イヌ皮膚	●	
アーモンド	—	—		—	—	—	ネコ皮膚	ネコ皮膚		●		ネコ皮膚	●	ネコ皮膚	●	
クルミ	—	—		—	—	—	アルテルナリア	アルテルナリア		●	アルテルナリア	●	アルテルナリア	●		
							ベニシリウム	—		—	カビミックス	—	—	—	—	
							クラトスポリウム	—	—	—		—	—	—		

※この検査だけではアレルギーの確定診断を行うことは出来ません。診断の補助的な検査になります。

# スキンケア

看護部小児科

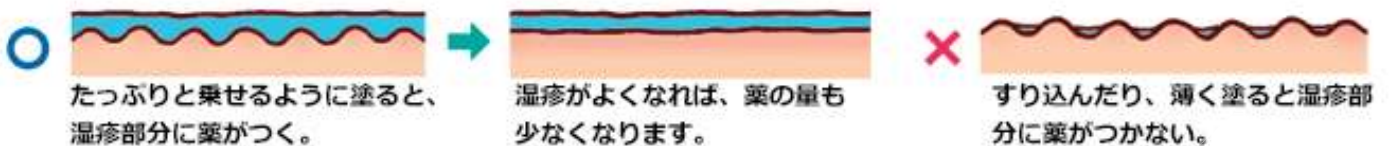


皮膚が乾燥する。。。  
かゆみが強くて眠れない。。。  
と、お悩みではないですか？

正しく保湿ができていないか見直してみましよう！

## 保湿の手順

- ①手を洗い、手を清潔な状態にする。
- ②手のひらに保湿剤を広げ、優しく肌をなでるように塗る。
- ③ティッシュペーパーが1枚張り付く位が丁度良い保湿量です。



## ちょこっと豆知識



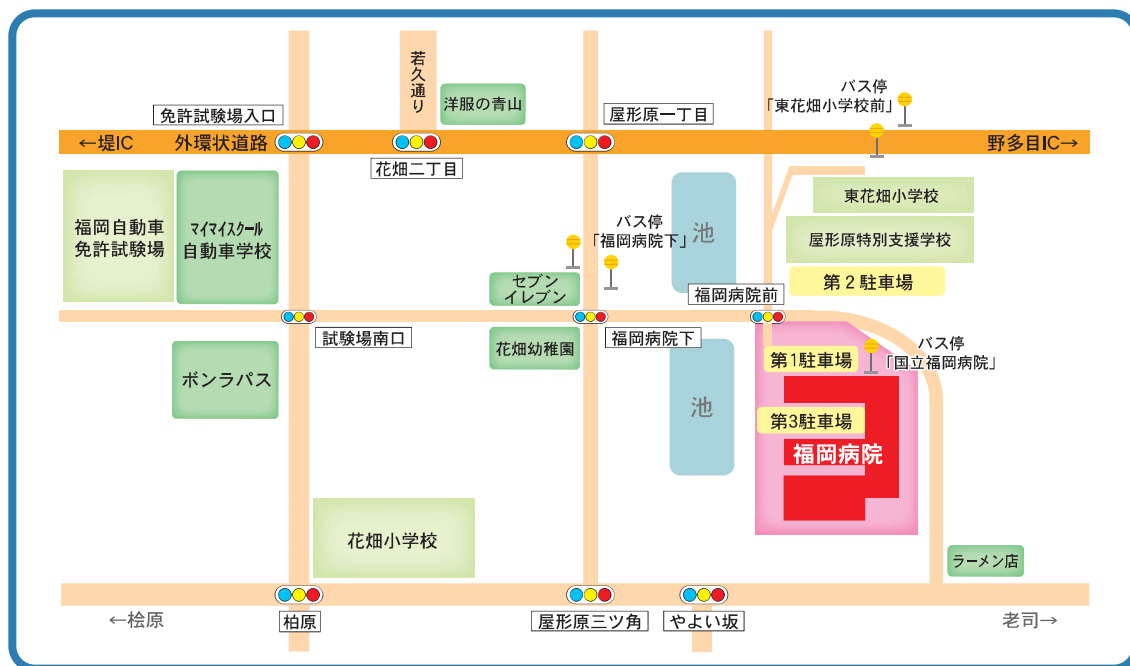
- ・皮膚のシワは横向きになっています。シワの向きに沿って塗ることで、ムラなくお薬を塗ることができます。
- ・皮膚が乾燥していると、菌やアレルギーなどが侵入しやすくなり、炎症を起こしたり、かゆみを感じやすくなります。
- ・保湿により皮膚のバリア機能を整えることで、かゆみや湿疹などの皮膚トラブルの予防につながります。



保湿は大切！

今年はおうち時間が長く、空調によっても肌は乾燥しやすいです。季節問わず、日常のケアとしてスキンケアを続けてみましょう。不明点や気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

# 病院案内



QRコード



## 呼吸器アレルギー教室・市民公開講座2020

令和2年12月 発行

- 監修 岡部 公樹 ・ 本荘 哲 ・ 吉田 誠
- 作成 呼吸器アレルギー教室 委員会(50音順)  
荒木 志乃 ・ 飯田 優美 ・ 浦田 英美  
大石 礼 ・ 木村 七絵 ・ 榮 むつみ  
佐藤 利彰 ・ 杉山 晃子 ・ 中川 泰輔  
野尻 正美 ・ 平本 哲哉 ・ 福嶋 健人  
藤田 麻奈美 ・ 山口 知恵 ・ 吉松 香菜子  
吉廣 美幸 ・ 渡辺 幸美

- 編集・作成 国立病院機構 福岡病院  
〒811-1394 福岡県福岡市南区屋形原4-39-1  
電話 092-565-5534
- 印刷 株式会社 陽文社