

医務室だよ!



学生の皆さん、ご入学、ご進級おめでとうございます。看護師の鶴飼です。

昨年度に引き続き今年度も皆さんの健康の維持増進に役立つお便りの発行や、イベントを考えていきますので何かご要望があればいつでも教えてくださいね。

★花粉症について★



さて、春と言えば・・・花粉症は避けては通れませんよね。今や花粉症は国民病とも言えるほどの有病率で、花粉症の代表格とも言えるスギ、ヒノキ花粉は2月～5月頃にピークを迎えるので、この時期は花粉症の症状に悩まされる方も多いのではないのでしょうか？そこで、今回は花粉症についてお話したいと思います。

<花粉症とは>

花粉症は本来なら無害であるはずの花粉に対して免疫機能が過剰に反応してしまう事で起こります。花粉症の主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどですが、これらの不快な症状は勉強、仕事、睡眠など日常生活にまで影響を及ぼしQOL（クオリティーオブライフ 生活の質）を著しく低下させます。

<花粉症の治療>

そんな辛い症状を軽減してくれるものと言えばやはり薬です。

最近では処方薬と同じ成分の市販薬もありますが、症状の重さやライフスタイル、副作用などを考慮した上で最適な薬を選択してくれるという意味においてやはり医療機関の受診をお勧めします。困っている症状を医師に相談し、十分な説明を受け、症状に合わせた治療を受けましょう。毎年同じ時期に発症する人は、本格的な花粉の飛散時期より前に治療を開始すると症状を軽減できると言われているため、症状が重くなる前に受診しましょう。また、花粉症には様々な民間療法がありますが、科学的に検証されていない物がほとんどです。情報に惑わされずに上手に活用できると良いですね。

<根本治療を目指す舌下免疫療法>

舌下免疫療法は花粉症の根本治療の可能性のある治療法になります。アレルゲンを舌の下に少量ずつ投与して身体をアレルゲンに慣らし、過剰に免疫機能が働くことのないようにしていくものです。従来の皮下注射による免疫療法に比べて痛みがないことや副作用の発現率が低いことから注目されている治療法になります。しかし、現在保険がきく花粉症の免疫療法はスギ花粉に対してのみであり、また、長期間の治療期間を要する事や効果に個人差が生じる事、稀ですがアナフィラキシーショックなどの副作用が出現することもあるので医師とよく相談することが必要です。



<自分でできる花粉症対策>

治療と共に花粉を寄せ付けない対策をすることも大切です。花粉が飛散している時期の外出はなるべく避けるようにし、外出する時は、帽子、眼鏡、マスクなどの使用で花粉の侵入、付着を防ぎます。

また、帰宅時は花粉を家に持ち込まないよう外で衣服についた花粉をはらい、手洗い、うがい、できれば洗顔もしましょう。帰宅後は部屋着にすぐに着替えるのも効果的です。室内では窓やドアは閉め、こまめに掃除し

ます。布団は外に干さないようにし、入浴やシャワーで花粉を洗い流してから布団に入るようにしてください。皮膚から花粉が侵入するのを防ぐためにバリア機能の低下を予防する保湿も大切です。また、生活習慣を整えることは花粉症の症状を軽減させるため規則正しい生活を送るよう心がけましょう。

★デートDVについてのお話★

もう一つ、春と言えば出会いと別れの時期であり、恋の季節なんて言われたりもしますね。ただ、楽しいはずの恋愛も、一歩間違えると心身を傷つける凶器になりかねません。と、言うわけで危険な恋愛の一例、【デートDV】についてお話したいと思います。

<デートDVって何??>

デートDVを知らない方でも、DVという言葉はご存知なのではないでしょうか？ドメスティックバイオレンス、いわゆる家庭内の暴力の事です。



デートDVはこの家庭内という定義に当てはまらない、つまり恋人間の暴力という事になります。一口にDVと言っても、大きく分けて次のような5つの形態に分類されます。

- 1、身体的暴力・・・殴る、蹴る、物を投げつけるなど（投げた物が実際に当たらなくてもDVになります）
- 2、精神的暴力・・・相手を傷つける言動や、容姿を否定するような言動、大声で怒鳴る、脅すなど
- 3、社会的暴力・・・交友関係の制限や服装の制限、メールの返信に対するルールの強要など
- 4、経済的暴力・・・高価なプレゼントの強要、デート代を全額支払わせる、逆にアルバイトを辞めさせてお金を持たせないなど
- 5、性的暴力・・・無理矢理性的関係を迫る、避妊に協力しない、求めに応じないと不機嫌になるなど

DVと聞くと、男性が女性に対して身体的に痛めつけるようなイメージを持たれがちですが、身体的な暴力だけが暴力というわけではなく、女性から男性に対してでも十分に起こりえる事です。

また、身体的暴力に関しては悪い事だと認識できる人も、精神的暴力や社会的暴力は『愛情表現の一種』と錯覚し、加害者も、そして被害者自身もDVに気付きにくいという特徴があります。



<デートDV被害に遭ってしまったら>

まず、一番は自分を大切にすることです。自分が悪い、だから罰を受けて当然だ・・・などという考えは一旦捨ててくださいね。

デートDVの原因は必ず加害者側にあります。暴力を受けても仕方がない被害者なんて存在しません。

そして、一人で抱え込まず誰かに相談しましょう。信頼できる友人や、家族、匿名で相談できる専門機関の利用も一つの手です。恥ずかしいし、話しても無駄だと思うかもしれませんが、誰かに話をする事で冷静になり、客観的に自分と交際相手との関係性を見つめ直せるかもしれません。

<デートDV被害に遭わないために>

これまでの話はいかがでしたか？もしかしたら自分はデートDV被害者かも・・・と思う人や中には加害者側だったかも・・・と思う人もいたかもしれません。いくら親しい恋人同士の間柄であっても、対等な人間であり、相手を支配する事はできません。自分の気持ちを大切にし、相手の事を尊重し、デートDVの被害者にも加害者にもならないよう素敵な恋愛をしてください。