

あき乃だより



第 30 号

平成 27 年 3 月発行

みなさま、こんにちは。

今年も花粉症のシーズンが到来いたしました。

花粉の多い日は外出を控え、外出時はマスク・メガネ・帽子などを着用しましょう。そして室内に花粉を持ち込まないよう花粉が付着しやすい衣服は避け、帰宅時にはしっかり花粉を払ってから家に入りましょう。

今月号は、花粉症についての豆知識を掲載しております。
どうぞお役立て下さい。



意外と知らない
豆知識

日本気象協会の発表によると 2015 年の花粉飛散開始が例年より早く飛散量も東京では例年の 2 倍以上になるとの見込みです。
花粉症の方で、すでに症状がある方もいらっしゃると思います。
そこで花粉から身を守って、この季節を乗り切るための予防法をご紹介します。



<診療時間と担当医のご案内>

休診日：祝日（日曜診療も行っております。）
受付時間は診療時間の 15 分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 13:00	奥山	奥山	奥山 七海	七海 谷※	奥山 七海	奥山 岩川	谷
14:00～ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご注意】混雑時は、場合により早く受付が終了することがございます。

※3月の第1木曜日は谷が担当致します。第2・3・4・5木曜日は七海が担当致します。

※4月からの木曜日は全日、七海が担当致します。

※4月からの第1金曜日は、奥山医師の一診となります。七海医師の金曜日担当は基本的に第2～第5金曜日ですが、変更することもございますのでお問合せ下さい。

当院では国立市に住所を有する方は国立市の助成で肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けることが可能です。ご希望の方は受付または医師までお気軽にお問い合わせ下さい。

●花粉症の予防法

- ・風の強い晴れた日には、なるべく外出を控えましょう。
（花粉の飛散のピークは昼前から午後3時頃とされています）
- ・顔周りへの花粉の侵入を防ぐため、メガネやゴーグル、マスク、スカーフ、帽子を着用しましょう。
- ・洋服は花粉がつきにくいスベスベした素材のものを選びましょう。
- ・女性の方は、なるべくまとめ髪にして花粉がつかないように気をつけましょう。
- ・花粉の侵入を防ぐため、車の通風口は閉じるようにしましょう。
- ・玄関で衣類や髪、体、バッグなどについた花粉をはらいましょう。
- ・帰宅したら手、顔、目、鼻を洗い、うがいをしましょう。

国立駅前あき乃クリニック TEL : 042-580-1255

診療科目 内科・糖尿病内科ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

●花粉症の対処法

- ・内服薬には、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの原因となるヒスタミンを抑制する効果があります。目、鼻、のどにそれぞれに効いて症状を緩和させます。
- ・点鼻薬には鼻水、鼻づまりを速やかにとめることができます。また鼻の粘膜の充血や腫れを抑えることによって、鼻のとおりがよくなります。
- ・目薬には目のかゆみや充血に効果があります。

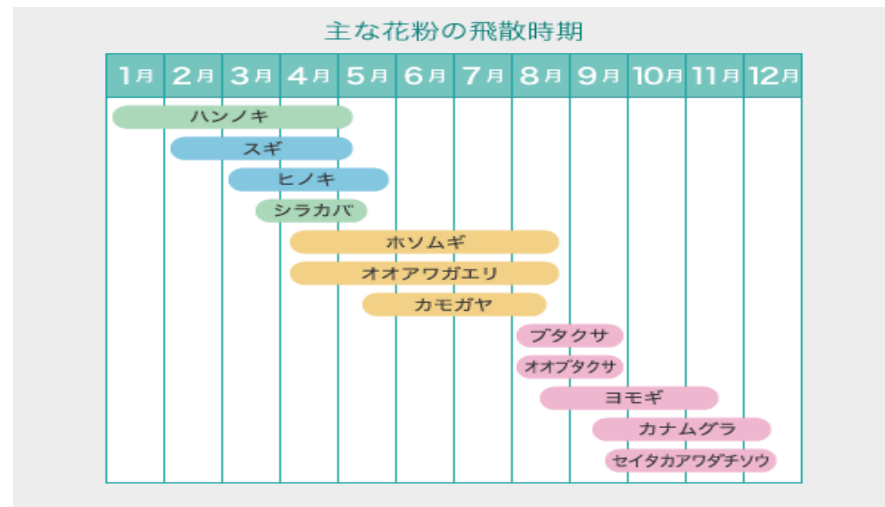


●花粉症について

<花粉症の原因となる植物の種類>



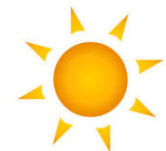
<花粉の主な飛散時期>



※図は南関東地方を中心に設定したもので、地域によって、多少時期が異なります。

<花粉の飛散が多い日>

- ・晴天で強風の日
- ・最高気温が高い日
- ・乾燥して湿度が低い日
- ・雨が降った日の翌日で晴天の日



※タケダ健康サイトより

当院でも花粉症の薬をお出ししております。
また、花粉、ハウスダスト、食物アレルギーなどのアレルギー検査も行っております。
ご希望の方はお気軽に医師にご相談下さい。

