

# あき乃だより



第41号

平成28年3月

みなさま、こんにちは。  
暖かい日差しがきもちのよい季節になりました。  
しかしこの時期は花粉症にお悩みの方も多くいらっしゃると思います。  
外出される際はマスク・メガネ・帽子などを着用しましょう。  
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。

5月28日(土) 13:30～ ウォーキングラリー開催!

糖尿病に欠かせない運動療法であるウォーキングを楽しみながら、  
糖尿病の知識を身につけていただけます。

当日は30分程度のウォーキングと血糖検査等を行います。

詳しくは当院スタッフまでお尋ねください。

(ご参加は予約制となります。)

<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	9:30～ 七海	奥山 ※七海	奥山 仲山	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。

- ※七海 Dr. の午前の診察は9:30～となります。
- ※第1金曜日は奥山 Dr. の1診となります。七海 Dr. の金曜日担当は第2～5週の金曜ですが、変更することもございますのでお問合せ下さい。
- ※3/17(木)七海 Dr. 休診。代診は谷 Dr. です。
- 3/18(金)七海 Dr. 休診。奥山 Dr. の一診のみとなります。
- 3/23(水)奥山 Dr. 午前のみ休診。午後は通常通り診察しております。
- ※日曜日は完全予約制です。当日でもお受けできますのでお電話にてご予約お願いいたします。

## 【お知らせ】

3月末日で、現在ご利用いただいております提携の「国立北口駐車場」が閉鎖となります。今後のサービスにつきましては決まり次第、ホームページ、クリニック内掲示にてお知らせさせていただきます。今しばらくお待ちください。

国立駅前あき乃クリニック (診療科目 内科・糖尿病内科)  
TEL: 042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>



意外と知らない  
豆知識

毎年、春になると花粉症にお悩みの方が多くいらっしゃいます。  
日本気象協会の発表では2016年の花粉は2月上旬から飛散しています。  
東京都のスギ花粉のピークは3月上旬から3月中旬、ヒノキ花粉はその後で  
4月上旬から4月下旬と予測されています。  
外出される際は、しっかりと予防をしましょう。

## ～花粉症の原因～



花粉症とはスギなどの花粉が原因となって起こるアレルギー疾患の一つです。  
特に多くみられるのはスギ花粉です。日本では他にもヒノキ、イネ、ブタクサ、  
ヨモギなどがあり全部で50種類もの植物が花粉症の原因になります。

## ～花粉症対策～

- 花粉の飛散が多い時はなるべく外出を控える。  
また外出する際はマスク、メガネ、帽子などを使用する。
- 帰宅したら衣類、髪の毛についた花粉をしっかりとらって部屋に入る。  
洗顔・うがいをする。鼻をかむ。
- 花粉の飛散が多い時は外に布団、衣類などを干さない。

## ～花粉症の症状～

花粉症の主な症状は「鼻水・鼻づまり・くしゃみ」です。  
鼻から異物が入るとその異物を外に追い出したり、体内に入りにくくするための生体防御反応として「鼻水・鼻づまり・くしゃみ」が現れます。  
そのアレルギー反応によってそれらが過剰に発現するのが花粉症の症状です。

### ●鼻水が出る

異物を洗い流す働きがあります。  
特徴としては透明でさらさらしている鼻水です。

### ●鼻がつまる

鼻の粘膜が擦れ鼻の通り道が狭くなることでおこります。  
鼻づまりの症状は他の症状より遅くおこります。

### ●くしゃみがでる

身体の中に入ってきた異物を外に出す働きがあります。  
特徴としては、連続で何度もくしゃみがでます。

## ～薬の使い方～



### <内服薬>

#### ●原則、水、または、ぬるま湯で服用する

水以外の飲み物（コーヒー、お茶、ジュースなど）で薬を服用すると薬剤の吸収に影響を与えることがあります。

#### ●決められた時間に服用する

薬によって決められた服用時間があります。これは食事によって変化する胃の状態を考え決められています。

- ・食前：食前の30分前。
- ・食後：食後の30分以内。
- ・食間：食事と食事の間。前の食事から2～3時間後。
- ・朝：起床してから30分以内。
- ・寝る前：就寝の30分～1時間前。

※もし飲み忘れたら、原則は気づいたときに飲むようにしましょう。  
ただし、次の薬を飲む時間まで間もない場合は飲まないで下さい。  
また医師や薬剤師から指示があった場合には指示に従って下さい。

### <点眼薬>



#### ●まぶたを軽く引っ張る

下まぶた、もしくは上下のまぶたを軽く引っ張ると目が大きく開いて点眼薬がうまく入ります。  
目安としては白目とまぶたの境目のあたりです。敏感な黒目は直接点眼しないように気をつけましょう。

#### ●点眼後は目を閉じる

点眼後、まばたきをすると薬が流れてしまうので、静かに目を1分程度閉じましょう。  
点眼液があふれたらティッシュなどで拭き取りましょう。そのまま放置するとかぶれることがあります。

#### ●2種類以上、点眼する場合は間隔をあける

初めに使用した点眼薬から5分くらい間隔をあけて、次の点眼薬をさしましょう。



### <点鼻薬>

#### ●最初に鼻をかむ

鼻水で薬が流れてしまうことがあります。必ず点鼻薬を使用する前に鼻をかみ、鼻の中を綺麗にしましょう。

#### ●点鼻は鼻が通っているときにする

鼻は左右順番につまったり、通ったりを繰り返します。そのため、最初に通っている方の鼻の穴に点鼻し、つまっている方はできるだけ通りがよくなってから点鼻しましょう。

MSD株式会社・協和発酵キリン株式会社より

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。症状のある方やご心配な方はお気軽に医師にご相談下さい。