

あき乃だより



第77号

2019年 3月 発行

朝夕はまだ冷え込みますが、日差しは春めいてまいりましたね。春の訪れは嬉しいのですが、花粉症が心配な季節になりました。そこで、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。

＜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。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 13:00	奥山	奥山 *2診	奥山 七海	七海	奥山 七海	奥山 小沼	辛 2診：随時
14:00～ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】 当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

【お詫び】 診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。
3月ごろまでは体調不良の患者様が増え大変混雑いたします。
ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

今月の火曜午前の2診担当医 3/5・3/12（福西）
3/19（七海）



【お知らせ】

土曜日担当の小沼、日曜日担当の辛、火曜日担当の福西が3月末で退職致します。後任は土曜日担当に岸本、日曜日担当に加納、火曜日第1、3週目担当に藤原となります。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

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>

インフルエンザ検査ご希望の患者様へ

当院は予約制のため、必ず事前にお電話にてご予約ください。

検査は発熱より最低6時間以上経ってからとなります。
発熱のない方でもインフルエンザに感染している場合がございますが、頭痛や関節痛などの症状が出てから6時間以上経ってからの検査を推奨しております。

国立市 風しん抗体検査をおこなっています（予約制）

＜対象者＞ 国立市に在住の

- ① 19歳以上の妊娠希望・予定の女性
- ② 妊婦の同居者
- ③ ①の同居者

※②、③の方は子育て支援課（保健センター内）で申し込み書をもって下さい。（TEL：042-572-6111）

抗体が不十分な場合は予防接種を一部負担で受けることができます。

- ・風しんワクチン 3000円
- ・MR（麻しん風しん）ワクチン 4000円

※国立市以外の市にお住いの方は当院ではお受けできませんので、各市役所へ対応可能な医療機関のご確認をお願いいたします。

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。



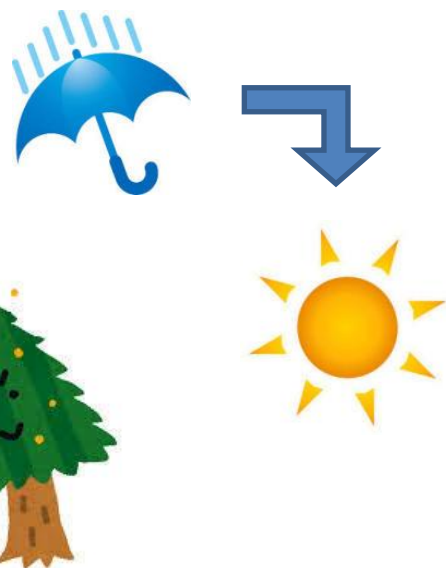


毎年、春になると花粉症にお悩みの方が多くいらっしゃいます。日本気象協会の発表では今年のスギ花粉は2月中旬から飛散しているとのことです。東京都のスギ花粉のピークは3月上旬から4月上旬、ヒノキ花粉は4月上旬から4月下旬と予測されています。外出される際は、しっかりと予防をしましょう。

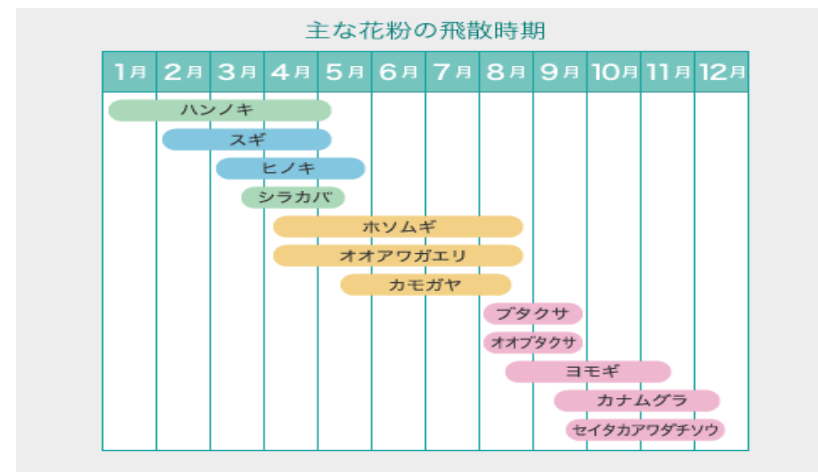
厚生労働省も協力している全国調査によると、日本人の約25%が花粉症だとの調査結果が出ており、特に多くみられるのはスギ花粉症です。日本では他にもヒノキ、イネ、ブタクサ、ヨモギなどがあり全部で50種類もの植物が花粉症の原因になります。

<花粉の飛散が多い日>

- ① 晴天で強風の日
- ② 最高気温が高い日
- ③ 乾燥して湿度が低い日
- ④ 雨が降った日の翌日で晴天の日



<花粉の飛散時期>



※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。
- 粘膜を傷つけるタバコを避ける



<舌下免疫療法を知っていますか？>

アレルギーの原因物質（アレルゲン）を含む治療薬を毎日、舌の下に投与し、2分間待ってから飲み込み、少しずつ体内に吸収させることで、アレルギー反応を弱めていく治療法です。（保険で治療ができます）ただし、すべての方に効果があるわけではなく、約1～2割で治療効果がないというデータがあります。スギ花粉が飛び始める3ヶ月以上前からの治療が効果的であると言われており、約4～5年治療を続けることが勧められています。現在はスギとダニアレルギーの治療ができます。

※詳しくは耳鼻咽喉科やアレルギー科へお問い合わせ下さい。