

あき乃だより

第89号

2020年 3月 発行



花の便りが聞かれる頃となりましたが、朝晩はまだまだ冷え込みが厳しい毎日です。体調管理には、十分お気をつけください。
花粉の飛散が始まりました。今月は花粉の豆知識を掲載致します。
どうぞお役立ててください。

<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 黒澤	奥山 内田	黒澤	奥山 岡田	奥山 岸本	加納 2診随時
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山	休診	奥山	休診	休診

【担当医変更のご案内】

水曜担当医：内田（3/25退職）→日曜担当医の加納が引き継ぎます。

【お知らせ】

・3/6（金）の岡田の診察はお休みとなります。

【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。

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>

新型コロナウイルスによる肺炎の対応について。

下記の①～④のいずれかの症状に該当する方で受診を希望する場合は、必ず事前に保健所の新型コロナウイルス感染症電話相談センターへ電話をして、適切な診療を受けられる医療機関を案内してもらってください。当院では適切な検査をすることができません。

- ① 風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続く
- ② 強いだるさや息苦しさがある
- ③ 重症化しやすい高齢者の方で熱が2日以上続く
- ④ 基礎疾患がある方で熱が2日以上続く

東大和市、立川市、昭島市、国立市、
武蔵村山市・国分寺市にお住いの方

立川多摩保健所
042-524-5171

小平市、東村山市にお住いの方

多摩小平保健所
042-450-3111

※平日9時～17時以外の時間帯は03-5320-4592に
お電話をお願いします。

また、上記①～④に当てはまらない方でも発熱やインフルエンザ疑いや
風邪の症状がある方でご診察を希望の方は、必ず事前に当院にお電話で
お問い合わせください。（042-580-1255）

S37.4.2～S54.4.1お誕生日の男性を対象とした

風しん抗体検査及びワクチン接種制度の受付をしております。

S37.4.2～S54.4.1までの間に生まれた男性の方を対象に風しんの
抗体検査及び予防接種費用の助成（自己負担なし）を行っております。

抗体価が不明な方は、まず抗体検査を受けていただき、抗体価が不十分で
あった場合予防接種を受けていただけます（いずれも1回）。

全国どの自治体の方でも当院でお受けできます。予約制となりますので、
ご希望の方はご予約お願い致します。

クーポン配布前の事前取寄せは各自自治体へお問い合わせお願い致します。

（国立市：042-574-3311）（国分寺市：042-321-1801）

あき乃クリニック 042-580-1255



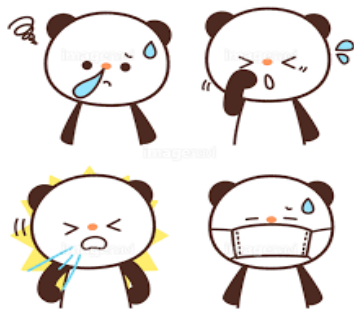
意外と知らない まめ知識

花粉症とは・・・

鼻腔内に入ってきたスギなどの植物の花粉に対する免疫反応によって鼻水などの症状が引き起こされることをいい、季節性アレルギー鼻炎とも呼ばれています。花粉症の他にダニなどのアレルゲンによって引き起こされる鼻炎は通年性アレルギー鼻炎と呼ばれます。最近では花粉症と通年性アレルギー鼻炎の併発や複数の花粉に反応する花粉症など、一年中症状に悩まされるという人も少なくありません。

花粉症の症状

- ・花粉症の鼻水は「水のような」サラサラした透明なものが止まらずに出てきます。
- ・鼻粘膜が腫れて鼻づまりがおこります。口で呼吸をしがちになりますので、口の渇き、咳と言った症状がでたりします。
- ・くしゃみは鼻の粘膜に付いた花粉を取り除こうとして起こる症状です。風邪やインフルエンザの時より回数も多くなります。
- ・まぶたの結膜でアレルギー反応を起こし、目のかゆみ、なみだ目を引き起こします。
- ・症状の重い方は、皮膚のかゆみ、頭痛、倦怠感といった症状が伴うこともあります。



こんな日は注意！花粉が飛びやすいとされる気象条件

- ・青天または曇天の日
- ・前日に雨が降った日
- ・日中の最高温度が高めの日
- ・湿度が低く、乾燥した日
- ・強めの南風が吹いた後、北風が変わった日



今日から出来る花粉症対策

- ・帰宅後、玄関前で服に付いた花粉を払い落とす。うがいや洗顔で洗い流すのも効果的です。
- ・ドアやサッシをしっかりと閉めて外からの侵入を防ぎましょう。
- ・こまめな掃除を心がけましょう。
- ・できるだけツルツルとして凹凸のない素材の服は花粉が付きにくいです。
- ・規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動をするなどして、体調を整えましょう。
- ・布団は外に干さず、布団乾燥器などを使うようにしましょう。外に干したい場合は、花粉の飛散量の少ない午前中に。



外出時にマスク、めがねをして、原因の花粉を少しでも体内に入れないようにする努力が必要です。花粉用のマスクでは約1/6程度、花粉用のめがねでは約1/4程度に花粉が減少することがわかっています。鼻粘膜の状態を良くするよう、悪化の因子となるストレスや睡眠不足や飲み過ぎなどを抑えることが必要です。セルフケアと医師、薬剤師による治療をふくめ、花粉症の季節を快適に過ごせるよう努力してみてください。

