

あき乃だより

第101号

2021年 3月 発行



だんだんと春の訪れを感じられる季節になってまいりました。暖かさと一緒に花粉の飛来も始まっております。

花粉飛散量は例年に比べると減少傾向にありますが、今年は前年よりも多くなる予想です。前シーズンに症状が軽かった人も、今年の春は注意が必要です。そこで今回は、花粉についての豆知識を掲載しております。お役立てください。

病気やコロナ感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。

病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょ。

また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (8時~曜日により異なる)

東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<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 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	加納
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。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>

発熱、風邪症状があるかかりつけの患者様へ

必ず事前に、できるだけ早い時間（午前中）に当院にお電話をください。発熱、風邪症状がある場合、連絡なく来院なされると予約が事前に入っているにもかかわらず一旦お帰りいただく場合がございます。必ず事前にお電話でお知らせください。

新型コロナウイルス感染拡大予防にご協力よろしくお願い申し上げます。

発熱、風邪症状のある患者様へ

現在当院では、慢性疾患の患者様と、風邪症状のある患者様の診察とで時間を分けて診察を行っております。そのため、風邪症状の方の診察は人数に限りがあり、慢性疾患をお持ちのかかりつけの患者様を優先して診察を行っております。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほど宜しくお願い申し上げます。

下記の症状でかかりつけのない方は相談センターにご相談ください。

- ・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ、高熱等の症状のいずれかがある。
- ・高齢者・糖尿病・心不全・呼吸器疾患等の基礎疾患や透析を受けている、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている、などの重症化しやすい人
- ・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く。

東京都発熱相談センター 03-5320-4592 (24時間)

また、症状はないが不安な方は下記にお電話してください。

新型コロナコールセンター 0570-550571 (9~22時)

【風邪症状がある方はできるだけ外出せず毎日体温を測ってください。】

新型コロナウイルスワクチン接種

現在、当院で新型コロナウイルスワクチン接種は行っておりません。

原則、住民票所在地の市区町村での接種となります。

ワクチンの情報は、以下でご確認いただけます。

厚生労働省HP、首相官邸HP

コールセンター0120-761-770 (9~21時 土日、祝日可)



意外と知らない まめ知識

◆ 花粉の飛散開始時期

花粉に飛散は2月上旬からスタートし、3月は各地でスギ花粉がピークになりそうです。スギ花粉のピークが終わる頃になると、ヒノキ花粉が飛び始め、その後ピークが始まります。

花粉のピークは、一般的に2月～4月とされていますが、意外と量も種類も多いのが5月。さらにアレルギー性鼻炎の原因となる黄砂も3月～5月に多く飛ぶようです。気を抜かず、しっかりと予防していきましょう。

◆ 花粉飛散の時期はこうして乗り切りましょう

【外出時】

- ・花粉情報をいつも確認し、飛散数が多い日は、できるだけ外出をひかえる。
- ・めがね、マスク、帽子は外出時の必需品。
- ・帰宅したら、衣服をよくはたいて室内へ。
- ・帰宅後は必ずうがいと手洗い、洗顔を。



【家庭では】

- ・花粉の飛散数が多い日の洗濯物や布団は、室内に干すか、乾燥器を利用する。
- ・室内は毎日こまめに掃除を。
- ・空気清浄機で空気をきれいに。加湿器で保湿もこころがける。

◆ 花粉症の治療

【対症療法】

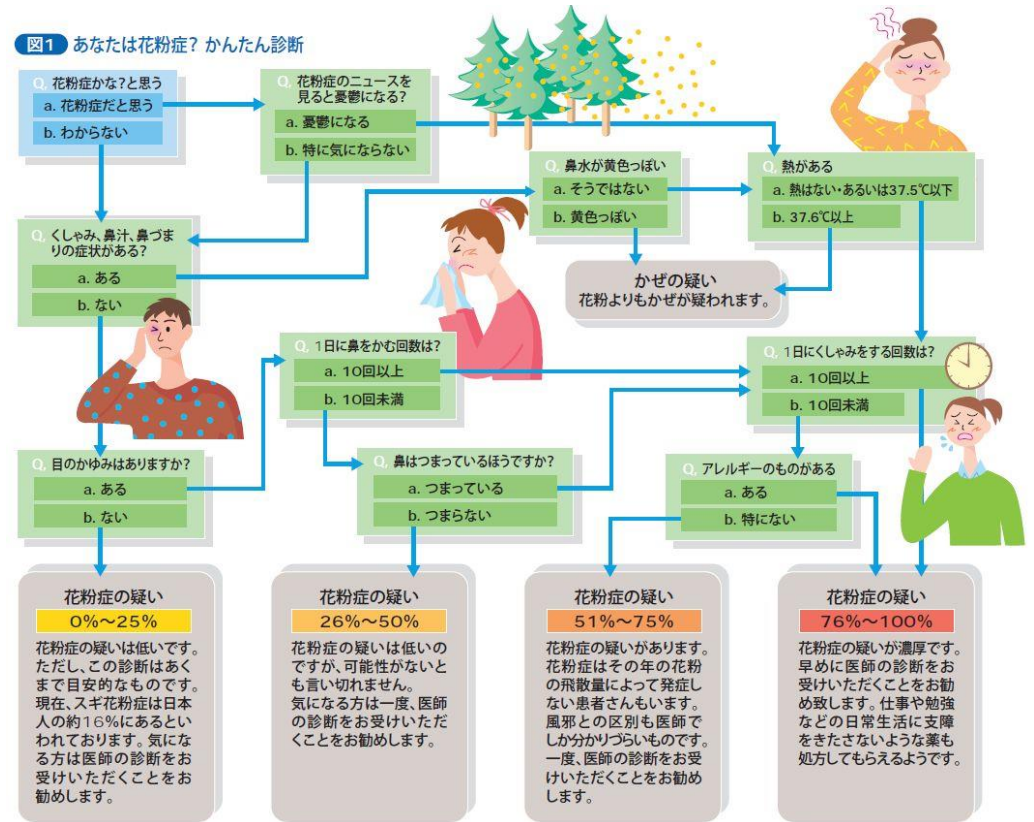
- ・点眼薬、点眼薬などによる局所療法。
- ・内服薬などによる全身療法。
- ・レーザーなどによる手術療法。

【根治療法】

- ・舌下免疫療法
- ・原因抗原（花粉など）の除去と回避。
- ・アレルギー免疫療法（減感作療法）

◆ 花粉症かな？と思ったら・・・

図1 あなたは花粉症？かんたん診断



厚生労働省 的確な花粉症の治療のためにより抜粋

花粉の治療は他の鼻や目のアレルギー治療と根本的には同じですが、急に強い症状が起こることにも注意しながら進められます。花粉が飛び始め直後から治療を開始する「初期療法」が有効であることが証明されています。

その他に気をつけたいこととして、通常の生活では、粘膜を傷つけるタバコは避けて下さい。また、規則正しい生活やバランスの取れた食事が重要です。医学的には、特に花粉症に良いといわれる1種類の食材を多く摂取しても、大きく症状が悪くなったり、良くなったりすることはないと考えられています。