

あき乃だより

第124号

2023年 2月 発行



暦の上では春とはいえ、まだまだ寒い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。春が待ち遠しいですが、暖くなると困るのがスギ花粉による花粉症の症状ですね。今年は昨年よりも花粉の飛散量が多いと予想されております。そこで今回の豆知識は、スギ花粉と花粉症について掲載いたします。ご参考になさって下さい。

病気や新型コロナウイルス感染のことなど、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う。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	第1・3・5 岡田 第2・4 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。

【お知らせ】七海：2/3（金）11時半までの予約診察
加納：2/12（日）休診→2/5（日）に診察を行います。
2/12（日）は黒澤が診察を担当いたします。

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、連絡なく来院なさると予約が事前に入っても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。

風邪薬、抗原キットなどの準備をしておきましょう

ご自身、ご家族に風邪症状が出た時に備えて、風邪薬や解熱剤を薬局で購入するなどあらかじめ準備しておきましょう。また、発熱や風邪症状、濃厚接触者になった際にすぐ検査ができるように、東京都の無料抗原キットの取り寄せ方法を調べておく、薬局等で抗原キットを購入しておくなどの準備もしておきましょう。東京都検査キット直接配送事務局：0570-020-205（9~19時）ネット申し込み：<https://tokyo-testkit.metro.tokyo.lg.jp/>

肺炎球菌のワクチンを行っております

当院では肺炎球菌ワクチンの接種を推奨しております。本年度も、市の助成が受けられる65・70・75・80歳などの節目のご年齢の方のワクチン接種、どなたでも受けられる自費のワクチン接種、どちらもお受けいただけます。ご希望の方はお早めにご予約お願いします。

国分寺市・国立市・府中市に在住の節目のご年齢の方
：接種券とご住所を確認できるものをお持ちください。

自費接種の方：当院で予診票をご準備しております。

带状疱疹ワクチンについて

50歳以上の方を対象に带状疱疹ワクチン（1回22,000円税込）行っております。また従来の带状疱疹ワクチン（水痘ワクチン1回7,150円税込）のご用意もございます。

コロナワクチン接種を推奨しております

残念ながら当院では接種を行っておりませんが市報や市のホームページに詳細が記載されています。ご確認の上、コロナワクチンを接種されることをお勧めいたします。

新型コロナワクチン予約・案内センター

国立市：042-505-4114（祝日除く9:00~17:00）

国分寺市：042-320-3020（月~土8:30~17:00）

立川市：0120-741-567（全日8:30~17:30）



意外と知らない まめ知識

花粉症は国内で約3,000万人が罹患する日本で最も多いアレルギー疾患であり、現在も患者数は増加し続けています。日本ではおよそ4人に1人は花粉症だといわれています。花粉症にはアレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、アトピー性皮膚炎などさまざまな病態があり、発症年齢、重症度などは個々人によって大きく異なります。

2023年 春のスギ花粉飛散予報

- スギ花粉飛散開始時期 : 例年並みの2月上旬からスタート
- 東京のスギ花粉飛散ピーク : 3月上旬～下旬
- 東京のスギ花粉飛散量 : **非常に多い**
 - ・前シーズン（2022年春）の210%
 - ・例年比200%

スギ花粉のライフサイクル

スギ花粉の飛散量は前年夏の気象条件が大きく影響します。気温が高く、日照時間が多く、雨の少ない夏は花芽が多く形成され、翌春の飛散量が多くなると言われています。2022年の6月に「高温・多照・少雨」となってスギ花粉の花芽形成に好条件となり、2023年の花粉飛散量は非常に多くなると予想されました。



花粉の飛散が多い日

- ・晴天で風の強い日
- ・気温が高い日
- ・乾燥した日
- ・雨天後の晴天の日

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。
- ・鼻がつまる : 鼻の粘膜が腫れ、鼻の通り道が狭くなることで起こります。
- ・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。

上記症状以外にも、目が痒くなる、腫れる、充血するなどの目の症状や、皮膚が乾燥する、ガサガサと荒れる、痒くなる、蕁麻疹がでるなどの皮膚の症状など、様々な病態があります。

今日からできる花粉症対策

- ・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布団、衣類などを外に干さない。
- ・花粉の飛散が多い時は窓を開けない。
- ・掃除をこまめにする。
- ・粘膜を傷つけるタバコを避ける。
- ・規則正しい生活、バランスのとれた食事をする。



花粉症の治療

花粉症の治療には症状を抑える「対症療法」が一般的です。治療に使われる薬には、内服薬、点鼻薬、目薬、塗り薬などがあります。薬局でも購入できますが、初めて症状が出た方はまずは医師に相談しましょう。

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