



## 花粉症について

院長 三和拓人

花粉症によって、くしゃみや鼻水、鼻づまりが起こると集中力を欠き、日常生活にも支障が出てしまいます。意外と知られていないのが、皮膚に付着するだけでも湿疹の原因となりうる(接触皮膚炎と言います)んですよ。さらに症状が重くなると不眠症の原因にも。今回そんなつらい花粉症シーズンを乗り切るための対策を紹介します。

### \* 出かける時はマスクとメガネ・帽子を \*

花粉が飛びやすいのは、晴れや曇りで気温が高い日、また乾燥している日や、風が強い日も要注意。出かける際には、マスクとメガネ、帽子を身につけましょう。マスクは内側を少ししめらせておくと湿度が保たれるのでおすすめです。メガネも花粉対策用のものを使用すれば、眼に入る花粉の量を大きく減らすことができます。もちろん室内に入る際には手洗い・うがい、洗顔や洗眼を徹底しましょう。

### \* 家の中に花粉を入れない \*

花粉が多く飛散する時期、気をつけたいのが家の中に花粉を入れないようにすること。洗濯物は室内に干す、布団などを干した場合も取り込んだ後に掃除機をかける、こまめに拭き掃除をする、外出から帰ってきた時は玄関でまず花粉を払ってから室内に入るなどの工夫を行いましょう。普段着る服を表面がさらさらした花粉のつきにくいものにするのも有効です。空気が乾燥していると鼻や眼なども乾燥しやすく、アレルギー症状が出やすくなる原因となりますので、室内の湿度を適度に保つことを心がけてください。

当院では花粉症の治療薬を多数取り揃えております(内服外用及び、点眼薬点鼻薬も)。私院長も愛用しております(例年ならクシャミが半端ないです)。どうぞご希望の方はお申し付けください。

## 三月は体調を崩しやすい。

三和敏夫 (理事長)

三寒四温の不順なる寒かった2月もやっと終わった。やっと安定したシーズンになってきた。弥生(3月)も早や下旬に入り日増しに暖かく過ごしやすく、一歩外へ出て友を誘って散歩などに出かけたい気分の今日です。

この3月は各人各様にどの方にも年度末の多忙や喜怒哀楽を体験する季節です。例えば卒業式、終了式、年度末総会慰労会、歓送迎会、結婚式、旅行等あげればきりがありません。反面、天候不順の変動が大きいので体調を崩しやすく体力、免疫力の衰えでインフルエンザ等感染症にかかりやすいシーズンでもあることをご承知。このあわただしい3月を乗り越え桜が咲く華やかな4月を元気に迎えましょう。