

◆早めの対策で快適に、花粉症対策

【スギ花粉はいつ頃から飛び始めるの?】

冬から飛び始めて春にピークを迎えます。スギ花粉の飛散時期は、東北ではだいたい3〜4月頃です。花粉をつくる雄花は夏に生育し、冬を越して気温が高くなり始めると、開花して花粉が飛び始めます。

気温が高く日照時間が長いと雄花が大量につくられ、翌春の飛散量は多くなります。また年明けの気温が高いほど、花粉の飛散開始時期が早くなります。さらに、多く飛んだ翌年は、量が減る傾向にあります。

【花粉症対策はいつから始めればいいの?】

花粉症によるアレルギー性鼻炎は、一度症状が出てしまうと鼻の粘膜がどんどん敏感になり症状が強くなりやすくなってしまいます。症状が出る前から薬を飲む対策をとり、粘膜を過敏にさせないようにしましょう。

基本的に薬は症状が出た時に使うもので、予防としては使いません。しかし、花粉症については他の病気と異なり、毎年同じシーズンに症状が現れることが分

かっている、原因もはっきりとしています。

そのため、薬による初期予防治療が認められています。花粉症のシーズン前に薬を飲み始めれば、発症を遅らせることができます。

【普段の生活でできる対策は?】

花粉症治療の基本は、できる限り体内に花粉を入れないよう工夫する、セルフケアにあります。葉だけに頼らず、少しでも花粉から身を守りましょう。

最も有効なのは、マスクやメガネを用いて物理的に花粉が体内に入り込むのを防ぐ方法です。また目のかゆみが強いつは、花粉用のメガネを使うのもおすすめです。

花粉症の飛散時期は洗濯物や布団を屋外に干さないようにしたり、窓を極力開けないようにしたりするなど、室内への花粉の侵入を防ぎましょう。また規則正しい食事や睡眠を心がけ、免疫力の低下を防ぐことも大切です。

引用元 大正製薬ダイレクト(健康コラム)より一部抜粋

『地域の皆様へ』

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

○診察を受ける方及び付添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。

○診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

○原則として、感染対策の為入所者の外泊は禁止しています。また、面会は予約制となっております。

○通所リハビリ利用者に毎日の体調確認と検温を実施しております。

○施設内及び送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

診療所外来3月担当医

☎泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】発熱症状(37℃以上)、風邪症状(せき、のどの痛みなど)がある方の診療受付は、施設内に入らず、お電話ください。

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30 ~ 11:30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 3/6診療	小林利男 整形外科・内科 3/7.21診療	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 消化器内科・外科 3/13.27診療	内藤 梓 消化器内科・外科 3/14.28診療	
午後 受付時間 13:30 ~ 16:00 (水曜日は 14:30)	北原正樹 内科・形成・皮膚	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 3/6診療	小林利男 整形外科・内科 3/7診療	
	緑川博文 心臓血管外科 3/2診療	内藤 梓 消化器内科・外科	水曜 14:30 受付終了	内藤 梓 消化器内科・外科 3/12.19.26診療	内藤 梓 消化器内科・外科 3/13.27診療	内藤 梓 消化器内科・外科 3/14.28診療	
		緑川Dr【心臓血管外科】 (14:00~の診察となります)		八木正樹 小児科 3/12診療		小鹿山博之 内科・脳外科 3/21診療	

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。  
☎0248-53-2415  
※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医はしらかわ情報センター(☎0248-23-9909)で確認いただけます。

※眼科は予約制となっております(事前に電話又は窓口にてご予約ください)  
※心臓血管外科の診療は毎月第1月曜日の午後(3/2)と毎週土曜日の午前のみになりますが、3/21(土)午前の心臓血管外科は休診になります。  
※小児科外来は3/12、脳神経外科外来は3/21をもって診療を終了させていただきます。