



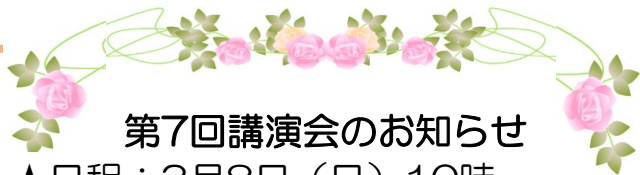
花粉症対策は**早めのスタート**が大切です



この時期から鼻がムズムズ、くしゃみが止まらない…など辛い花粉症の時期がやってきますね。この時期にくしゃみや鼻水に悩む人は多いと思います。花粉症は体の中に入ってきた花粉を体内の免疫細胞が異物と認識し、その異物を外に出そうとくしゃみや鼻水が出てしまう病気です。その為、花粉症の症状を起こさないためには花粉を体内に入れないことが最も重要です。花粉症の症状が軽い・重いにかかわらず、花粉症の時期が来たらマスクやメガネで鼻や口を守るとよいでしょう。体内に入る花粉の量は花粉症用のマスクでは約6分の1、メガネで約4分の1まで減らせるというデータがあります。花粉症は、症状の特徴によって、くしゃみ・鼻水だけがある。鼻づまりがある。目がかゆい。または全ての症状が同じくらいある。と人によって違いがあります。ご自身の症状タイプを確認し、症状にあった治療を早めに先生に相談すると良いでしょう。当院では、内服薬や点眼薬などによる花粉症治療を行っております。花粉症治療は、流行前のお早めの治療がより効果的です。ご相談ください。



2020年のスギ花粉の飛散開始は、九州から東北まで例年並みとなりそうです。2月上旬に九州や四国、東海、関東地方の一部から花粉シーズンがスタートする見込みです。(2019年12月5日時点)

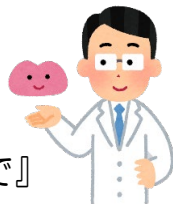


第7回講演会のお知らせ

- ★日程：3月8日（日）10時～
- ★会場：しみずクリニックふさ
- ★講師：とみた神経外科クリニック
医院長 富田 禎之 先生

★テーマ

『生活習慣病
その治療の重要性
脳～腰痛まで』



～花粉を避けるために



日常生活で気をつける事～



- ：花粉情報に注意する
- ：飛散の多い時の外出を控える
外出時にマスク・眼鏡を使用する。
- ：帰宅時に衣類や髪をよく払ってから入室する。
- ：帰宅時に洗顔、うがいをし、鼻をかむ。
- ：飛散の多い時のふとんや洗濯物の外干しは避ける。
- ：飛散の多い時は、窓、戸を閉めておく。換気時の窓は小さく開け、短時間に留める。
- ：掃除を励行する。窓際を念入りに掃除する。



～スギ花粉の飛散開始時期～

