

健康メモ 第67回

花粉症について

真壁病院内科 木田邦男 先生

花粉症とは、植物の花粉が鼻や目の粘膜に接触することによって起こる、鼻水・くしゃみ・鼻詰まり・目のかゆみなどの一連の症状が特徴的なアレルギー疾患の一つです。近年スギ花粉症患者の増加が著しく、国民の4人に1人がスギ花粉症だと言われています。またスギ以外にも日本国内には花粉症を引き起こす植物がおよそ80種類もあり、季節も冬だけではなく1年中に及びます。

対策と予防

対策 セルフケアのポイント
なるべく花粉が体に入ってこないようにする工夫や注意が大切。

- ① 花粉の飛散が多い日は外出を控える。
- ② 外出時は、帽子・メガネ・マスクを着用する。
- ③ 衣服・ペットなどに付いた花粉を部屋に持ち込まない。
- ④ 外出したら必ず洗顔・うがいを実行する。
- ⑤ 室内の掃除をこまめに行なう。
- ⑥ 外に干した洗濯物や布団に付いた花粉をよく落とす。



治療

「初期療法」で楽に乗り切りましょう。

花粉症などのアレルギーは、症状が悪化すると薬が効きづらくなります。しかし早めに薬を使い始めると、症状を軽く抑えることができます。花粉が飛び始める2週間くらい前から、症状を抑える薬（抗アレルギー薬）の使用を始める治療を「初期療法」と呼んでいます。症状が重い場合は、噴霧用点鼻薬や点眼薬を用います。



2011年春のスギ花粉予測

2010年夏の猛暑の影響でスギ花粉の総飛散数は平年の数倍になる見込みです。

花粉症の方は、今年は特に早めの治療・対策が必要と思われます。



第96回 いきいき健康講座のお知らせ

「スギ花粉症 ～春を快適に過ごすために～」

入場無料!

- ・講師 大島 猛史（おおしま たけし）先生
（東北大学医学系研究科 神経・感覚器病態学講座 耳鼻咽喉・頭頸部外科学分野准教授）
- ・日時 平成23年2月17日（木）※今回は木曜日の開催です。
- ・場所 東松島市コミュニティーセンター（2階会議室）
- ・講演 午後6時30分～7時30分

Information

さつき苑からのお知らせ

平成23年1月1日より、さつき苑通所リハビリテーションは、ご利用定員が20名から30名と変更となりました。今まで以上に多くの皆様に、安心してご利用頂けるよう職員一同頑張っておりまますので宜しくお願いします。



さつき苑通所スタッフ

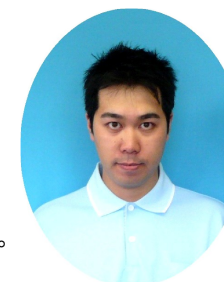
職員紹介 第107回

今回は西病棟の介護スタッフをご紹介します。

菊地 健司（きくちけんじ）《介護員》

- ・出身地 石巻市
- ・趣味 DVD鑑賞・ゲーム・プロレス・サッカー
- ・好きな食べ物 ハンバーグ・寿司・柿の種
- ・最近、はまっている事 戦う司書（アニメ）・買い物（洋服）
- ・最近、とても驚いた事 サッカー香川選手の活躍！！

真壁病院へ入社して約半年になります。毎日が勉強の日々です。今でもたくさんへまをしてしまっていますが、宜しくお願い致します。



高橋 晶子（たかはしあきこ）《介護員》

- ・出身地 石巻市・趣味 買い物・好きな食べ物 オムライス
- ・最近、はまっている事 100円貯金
- ・最近、とても驚いた事 友達の結婚

真壁病院で働き始めて半年になります。この半年間、本当にあっという間でした。まだまだ皆様のアドバイスが必要ですが、これからも頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。



■リウマチ・膠原病外来 担当はNTT東日本東北病院長 佐々木毅先生です。2月の診療日は26日（土）です。

■真壁病院 ホームページもご覧下さい。 真壁病院 検索 アドレス <http://www.itokukai.or.jp/>

