

# かぶんしゅうらい 花粉襲来!

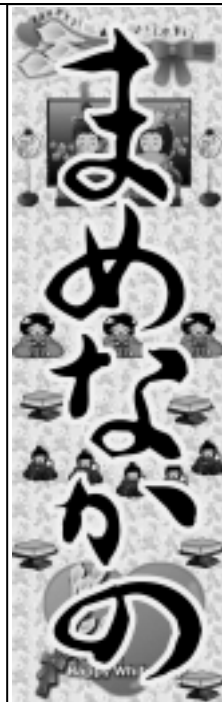
ただいま大量に飛散  
しています



毎年この時期になると、暖かい春の足音が待ち遠しい反面、憂鬱な花粉症に悩まされる日々に恐怖を感じている方も多いと思います。

花粉症の症状は、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの鼻の症状の他に、目がかゆい、涙が出るなどの目の症状や、だるい・頭が重いなどの症状が起こります。毎年同じ季節に風邪のような症状が続くと感じている場合は、花粉症の可能性がありますので、一度検査を受けられることをお勧めします。

早めの対策を



発行責任者  
隠岐広域連合立  
隠岐病院長  
西郷町城北町 355

風が強くと晴天で空気が乾燥した日や、雨上がりの翌日で天気がよい日は花粉が多く飛びまします。外出時にはマスク・メガネや帽子を着用し、帰宅時には玄関で花粉を払い落とし、うがい・洗顔をしましょう。たばこは鼻やのどの粘膜を直接傷つけアルコールは鼻づまりをひどくします。たばこやアルコールは控えましょう。



花粉症の症状を抑える薬には飲み薬、点鼻薬、点眼薬などがあります。原因の花粉がわかっている場合は、花粉が飛ぶ前から（スギ花粉症の場合一ヶ月前から！）使用を開始するとそのシーズンを少しでも楽に過ごすことができます。アレルギーを抑える薬は副作用として眠気がくる場合があります。花粉症の症状と副作用の症状を医師に相談すれば、その人にあつた薬を処方してもらえます。

花粉症の場合に限りませんが、ウォーキング、ジョギング、水泳などで基礎体力をつけ、普

段から十分な睡眠をとり、疲労やストレスをためないようにすることは非常に重要です。お互い健康な毎日を過ごせるよう努力しましょう。



耳鼻科 田中弘之

\*\*\*\*\*

## 耳鼻科よりお知らせ

四月からの毎週木曜日、当院耳鼻科医師は島前病院へ出張診療を行ないます。これに伴い受付時間及び診療時間を次のとおり変更させて頂きますのでご了承承願いたします。

記

毎週木曜日  
受付 八：〇〇～一〇：三〇  
診療 八：三〇～一：三〇  
午後には休診です。  
詳細は、内線112番へ