

# きずな



## ひなまつり お誕生日会

看護助手の堤さん寄贈の7段飾りのおひなさまを真ん中に、大変ににぎやかな舞台となりました。

1時間前から楽しみに来てくださった患者様もおられました。

「ベル・マーガレット」によるはなやかなハンドベルの演奏。  
楽しい手品では、次から次へと出てくる出し物に、みなさま十分楽しまれたようでした。

最後は「さくらんぼ」による「花」の合唱で春を迎える雰囲気  
いっぱい終わることができました。



©fumira

## 花粉症対策

一般に花粉飛散時期は2～4月スギ、4～5月ヒノキ、5～6月イネ科(カモガヤ)、8～10月ブタクサがあります。花粉症ではこの時期に花粉にさらされると、くしゃみ・鼻汁・鼻づまり・眼のかゆみ・喉の違和感・咳・咽頭痛などの症状が出ます。

花粉を回避するには花粉情報を参考にしながら、花粉の飛散が多いときの外出を控え、窓や戸を閉めておきます。外出時にはマスク・メガネ・帽子を着用し、帰宅したら洗顔・洗眼を行ない、うがい・鼻かみも行ないます。そして、できればシャワーを浴び、衣服を着替えると良いです。

花粉の大きさは $30\mu\text{m}$ ( $1\mu\text{m}=\text{約}0.001\text{mm}$ )と比較的大きいため、マスクは折り目の細かさよりも、顔にフィットし、息がしやすい使い捨ての方が良いです。良いものでは花粉を95%カットできると言われています。

メガネも顔との隙間が少ないものを選ぶと、眼に入る花粉を約30%減らすそうです。毛髪にも花粉がつくため、帽子の着用も推奨されています。

薬物療法については抗アレルギー薬内服に点眼薬、点鼻薬を症状に応じて使用します。近年、抗アレルギー薬の副作用(眠気、作業効率の低下、口渇、前立腺肥大症や緑内障の既往を持つ方の症状悪化など)が少ないものも開発されています。本格飛散の1～2週間前から、予防的に内服することで良好な治療効果が得られます。



医師 山崎 智子

### 今月のことば

思い悩んでも

解決できない時は

じっと時を待とう

### 病院概要

診療科目	内科(呼吸器科・循環器科) 神経内科、麻酔科(痛みの外来) リハビリテーション科、歯科(口腔外科)
診療日	月曜日～土曜日
休診日	日曜日・祝日
受付時間	午前8時45分～午後12時45分 午後1時45分～午後5時45分
診療時間	午前9時～午後1時 午後2時～午後6時