

# 霞コンビナート診療所 便り

2023年3月 霞コンビナート診療所

花粉の季節がやってきた。。。

2023年花粉飛散量は九州から東北にかけて前シーズンより多く

特に四国、近畿、東海、関東では非常に多く飛ぶ見込みです。

前シーズンは症状が弱かった方も万全な花粉症対策が必要になりそうです。

## 花粉症対策として

- 1.マスク、眼鏡、帽子を着用する。
- 2.表面がすべすべした素材のコートを着用する。
- 3.帰宅時に衣服や髪をよく払ってから入室する。
- 4.入室後、すぐに着払い、手洗い、洗顔をする。
- 5.窓、戸をなるべく閉めておく。
- 6.洗濯物の外干しは避け、室内干しや乾燥機を使用する。
- 7.こまめに掃除をする。
- 8.空気清浄器を使用する

## 花粉症の症状を和らげる



腸内環境に良い食材

- ・発酵食品
- ヨーグルト・納豆など
- ・ビタミンE・Dを多く含む食品
- 干し椎茸、大豆、かぼちゃ
- ・食物繊維の多い食品
- 根菜類、キノコ類
- ・青魚
- アジ、サンマなど



## 霞コンビナート診療所ではアレルギー薬を取り扱っています

患者様一人一人の症状はもちろんのこと、生活リズムに合わせた

お薬を処方していただけます。お仕事をされていると、

なかなか病院に通う時間がとりにくく受診を放置していた結果、病気が

進行してしまうこともあります。霞コンビナート診療所では待ち時間なく、仕事の

合間や休憩時間に気軽に受診していただけます。また、採血にてアレルギー検査も

行っています。お気軽にご相談下さい。

つらい花粉シーズンを乗り越え、楽しい春を迎えましょう。

