



## ～ 花粉症の季節が近づいてきました ～

花粉の飛散量は前年夏の気象条件が大きく影響するといわれています。気温が高く、日照時間が多く、雨の少ない夏は花芽が多く形成され、翌春の飛散量が多くなる傾向があるそうです。2024年春の花粉飛散量は、例年に比べて、九州から東北のほとんどの地域で、多いまたはやや多いそうです。2023年の夏は猛暑となったため例年より多い傾向となっており、万全な対策が必要になってきそうです。

予防と早めの治療が大切です！

### 【主な症状】

主な症状はくしゃみ、鼻水・鼻づまりですが、目の症状(かゆみ・涙・充血)も含めたものが最もよくみられます。症状が出ると、外出もままならず、日常生活、仕事などにも支障をきたしてしまうこともあります。

### 【生活の注意点】 日々の花粉飛散情報を参考にしましょう。

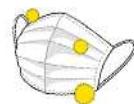
#### 室内に花粉を入れない工夫

- ・換気の際は窓を全開にしない。
- ・部屋はこまめに清掃を行う。
- ・洗濯物はできるだけ室内に！
- ・外から帰ってきたら、玄関で衣服をはたき、花粉を落とす。
- ・空気清浄機を使用する



#### 花粉の吸入を最小限に！

- ・花粉飛散が多い日の外出は控える。
- ・外出時は、メガネ・マスクを着用
- ・花粉を勢いよく顔面に受ける、自転車やバイクは避ける
- ・外から帰ったら、うがい、洗顔で花粉を洗い流す。



### 【当診療所で取り扱っているアレルギー性鼻炎・結膜炎に対するお薬】

**内服**：効果の強い・弱いなど、数種類の内服薬を取り揃えており、ご自身のライフスタイルや、症状に応じた処方が可能です。

**点鼻薬**：鼻の粘膜の充血や腫れを抑え、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの鼻症状を緩和する。

**点眼薬**：目の充血やかゆみなどを緩和するお薬。コンタクトレンズ装用に対応している点眼薬の取り扱いもあります。

### ～ アレルギー検査について ～

アレルギー性鼻炎・結膜炎、喘息などのアレルギー疾患では、抗原(アレルゲン)の除去・回避が必要になってくるため、アレルゲンを把握しておくことが重要です。診療所では、採血によるアレルギー検査(吸入系：ハウスダスト、ダニ、犬、猫、スギ・ひのき等 19 種類、食物：小麦、ミルク、カニ、エビ、サバ等 20 種類)も行っております。ご要望等あれば、診療所までお問合せ下さい。

～ 早めの対策で、花粉シーズンを乗り越えましょう～

