

# 診療所だより NO.15

霞コンビナート診療所


1月に入り、鼻水・鼻づまりなどアレルギー性鼻炎の症状で受診する方も増えてきました。  
鼻水・鼻づまりなどの症状はQOL(生活の質)を低下させ、業務効率の低下にもつながります。  
飛散シーズンはなるべく外出を控える、外出時はマスク・眼鏡などの防御をし、花粉が付着しにくい素材の衣服を選択するなど花粉をできる限り体内に入れない工夫を行いましう。また、症状の出始めや花粉飛散前からアレルギー薬を内服する「初期治療」も有効とされています。診療所においても、複数の抗アレルギー薬を取り揃えていますので症状のある方はご利用下さい。

～診療所では、花粉症の対症療法として下記の処方薬が処方可能です～

### 【診療所取り扱い薬】


#### 内服薬

- ・フェキソフェナジン塩酸塩錠
- ・エバスチン OD 錠
- ・ベポタスチンベシル酸塩錠
- ・ビラノア錠
- ・レボセチリジン塩酸塩錠
- ・オロパタジン塩酸塩錠
- ・モンテルカスト錠




#### 点眼薬

- ・エピナスチン塩酸塩点眼液
- ・トラニラスト点眼液



#### 点鼻薬

- ・リボスチン点鼻薬
- ・ベクロメタゾン点鼻液



鼻水や鼻づまりなど、鼻の症状は夜間から朝方にかけて悪化しやすく、睡眠不足や日中の眠気、集中力の低下など日常生活にも悪影響を及ぼします。症状をそのままにしていると、気管支喘息の悪化や副鼻腔炎を合併したりすることがあります。日々の花粉飛散情報を参考に、花粉が本格的に飛び始める頃または症状が少しでも現れた頃から薬の服用を始めると良いでしょう。



内服による治療のほかにも、服装の工夫などの「セルフケア」を習慣化することで、体内に入る花粉量を減らすことができます。少しでも快適に花粉の時期を過ごせるように、早めの対策を心がけましょう。



マスク装用は吸い込む花粉の量をおよそ3分の1～6分の1に減らし鼻の症状を軽減する効果があります。顔にしっかりフィットさせて使用しましょう。

## 衣服

花粉がつきやすい素材は、ウールやフリースなどの起毛素材で、ポリエステルやナイロンなどのつるつるした素材は花粉が付着しにくく外出時にはおすすめです。衣服を工夫するだけでも外出時の花粉の付着を大幅に減らし、室内への持ち込みを防ぐことができます。

素材	花粉付着率
ウール 	980
化繊 	180
絹 	150
綿 	100



花粉対策用メガネ

通常の眼鏡では、目に入る花粉量はおおよそ 40%減少し、防御カバー付きの花粉症用の眼鏡では約65%も減少します。コンタクトレンズを使用している方は、レンズによる刺激が花粉によるアレルギー性結膜炎を悪化させてしまうので、可能であれば花粉飛散時期は眼鏡に変えた方がよいでしょう。かゆみなどの症状がある中でコンタクトレンズを使用し続けると角膜にさらに傷がつき症状を悪化させてしまいます。



環境整備

空気清浄機の使用は部屋の換気を行った後など浮遊している花粉の除去に有効です。アレルギー患者が空気清浄機を使用すると、鼻づまり、くしゃみ、鼻水などの症状が改善されることが分かっています。室内には、衣服や髪の毛などに付着して花粉が持ち込まれたり、換気時に窓から花粉が入ったりして、多くの花粉が残っています。こまめに掃除機をかけ、室内の花粉を減らすことも症状の発現に大きく影響します。

## 《診療時間変更のお知らせ》

2026/2/2(月)より下記の通り診療時間に変更になります。

利用者様の利便性向上のため、12:00～13:00の昼休み時間帯の診療を試験的に開始します。

普段、業務中の受診が難しくて利用できない方も、是非ご利用下さい。

なお、月・火の診療時間の変更はありませんのでご注意下さい。

曜日	午前	午後
月・火	9:00～12:00	休診
水・木・金	9:00～11:00	12:00～16:00