

# くさのクローバー新聞

## 花粉症

今年のスギ・ヒノキ花粉総飛散量は例年より少なく、

飛散開始時期は例年通り、2月上旬。

飛散値は昨年の**半分程**と予測されています✿

(環境省 27年 1月 29日発表)

### 花粉症とは？

花粉症はアレルギー性鼻炎の一つです。

花粉症の代表的な症状は・・・

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目の痒みです。

喉の痒み、喉の痛み、咳、皮膚の痒みができることもあります。

また、ひどい方は、頭痛、体のだるさができることもあります。

### 日常生活で花粉症の症状をおさえる10のポイント！

ポイント① 花粉飛散情報に気を付けましょう！

ポイント② 外ではマスク・メガネで花粉をガードしましょう！

ポイント③ 洗濯物や布団を外に干さないようにしましょう！

ポイント④ 花粉の付きやすい洋服を避けましょう！

ポイント⑤ 玄関を上がる前に服についた花粉を落としましょう！

ポイント⑥ 窓やドアは閉めておきましょう！

ポイント⑦ こまめに掃除をしましょう！

ポイント⑧ 空気清浄機も検討しましょう！

ポイント⑨ 症状が出る前に飲むことも大切です。

ポイント⑩ **事前の予防対策の徹底を！**



### 当院では

- ・舌下免疫療法（6月～11月に新規に開始します。）
- ・レーザー治療（10月～1月に行っております。）
- ・初期療法（1月末～2月初旬から開始します。）

詳しくは、当院のHPも  
ご覧下さい(^\_^)

くさの耳鼻咽喉科 花粉症

検索



最近インフルエンザが流行っていますが皆様は大丈夫でしょうか？

インフルエンザとは、【インフルエンザウイルス】によって

引き起こされる感染症です。

インフルエンザにかかると38度以上の高熱、風邪症状、

関節痛、筋肉痛、倦怠感等の症状が出てきます。

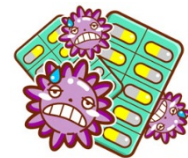
周りにインフルエンザの人がいなくてもマスク、手洗い、加湿、換気で

対策をし、栄養と休養をしっかりと取ってウイルスを撃退しましょう♪

インフルエンザにかかった後は体力が落ちていることがあるので、無理

せず、十分に回復してから登校、出社して下さい。

国立感染症研究所より



### 今月の豆知識

日本で初めて報告された花粉症は  
**ブタクサ**の花粉によるものだった！

\*ブタクサとは、夏から秋にかけて道端や畑、  
空き地で見られるキク科の植物です。  
学研出版「花粉症のひみつ」より

### 今月のニュース

新しい絵本が待合室に3冊、診察室に  
1冊増えました！！  
みんなで仲良く読んでくださいね♪



くさの耳鼻咽喉科

〒843 - 0001

佐賀県武雄市朝日町大字甘久 1287(メーランド 武雄内)