

# くさのクローバー新聞

## 花粉症・アレルギー性鼻炎対策

今年の花粉量は昨年より3.6倍、例年の1.4倍と大量に飛散すると予想されています。この時期は花粉以外にも要注意です。

① 花粉 ② 黄砂 ③ PM 2.5 の3つの情報を把握して的確な対策を！  
黄砂やPM 2.5は濃度上昇の2〜3日後に花粉症と似たような鼻の症状を引き起こすので花粉症をもっている方はその症状がひどくなります。

### ●花粉からの回避（日常生活のポイント）

- ① 花粉飛散情報に気をつける。可能であれば花粉が多き時は外出を控える。外出時にメガネ、マスクでガードする。
- ② 花粉が付きやすい（表面が毛羽だったもの）は避ける。
- ③ 帰宅したら衣服や髪をよく払い花粉を取り除く。
- ④ 帰宅したら手洗い、洗顔、うがいをして鼻を鼻もう。
- ⑤ 洗濯物や布団は外に干さないようにしよう。
- ⑥ こまめに家の中を掃除しよう。（特に窓際は花粉が多い）
- ⑦ 空気清浄機を使用してみる。

### ●洗濯日和は花粉飛散に要注意！

- ① 晴れて気温が高い。
- ② 空気が乾燥し風が強い日
- ③ 雨が降った翌日
- ④ 気温の高い日が2〜3日続いた日

\*当院のホームページで花粉、黄砂、PM 2.5の飛散・飛来情報や花粉症の治療について掲載しておりますので参考にさせていただきます。



### くさのニュース

最近インフルエンザが流行していますね。今回はインフルエンザにかかった時の注意事項をお伝えします。

- ① なるべく外出しないようにしましょう。
- ② 症状がある時は、咳エチケット（マスク着用）に努めましょう。
- ③ 医療機関から出された薬は、指示どおりに最後まで飲みましょう。
- ④ 水分補給と十分な睡眠を心がけましょう。
- ⑤ 小児・未成年者において、インフルエンザ発症後にお薬の服用の有無に関わらず、異常行動などの精神・神経症状（普段と違う行動、うわごとを言ったり興奮したりする、幻覚が見えるなど）が発現することがあると言われています。小児や高齢者が自宅で療養する場合はひとりにせず、定期的に状態を見守るようにしましょう。
- ⑥ 患者様の看護をした後は、石けんを手をこまめに洗いましょう。
- ⑦ 意識障害、意味不明な言動、呼吸が速い、顔色が悪い、水分が取れず半日以上おしっこが出ていない、下痢や嘔吐が続いているなどの症状がある場合は、再度耳鼻科ではなく小児科や内科を受診するようにしましょう。

### 院長より一言

こんにちは、院長の草野です。もう花粉症のピーク期ですね。花粉が飛んでいる今はできませんが、花粉が飛ぶ前にする治療法（予防法）には3種類あります。①初期療法、②鼻粘膜レーザー治療、③舌下免疫療法です。①、②、③の順に組みやすいです。③、②、①の順で高い効果が期待されます。①は、かなり多くの患者様に実行していただきました。②は74名、③は55名の方に行って頂きました。治療開始は以下のように異なります。①は1月中旬から2月初旬の間に、②は10月から1月末までに、③は6月から11月末までに、それぞれ開始しなければなりません。次回は皆さんも早めに花粉症の準備を始めてくださいね！詳しくは当院待合室にある花粉症対策 2017のリーフレットをご覧ください。



### くさの耳鼻咽喉科

〒843-0001

佐賀県武雄市朝日町大字甘久 1287

製作者：山口、古賀