

くさのクローバー新聞

花粉の飛散シーズン到来！黄砂とPM 2.5にもご注意を

今年の花粉飛散量は昨年よりもやや少ないですが、例年並みに十分に飛散すると予想されています。（昨年は例年より多く飛散しました）

つらい花粉の時期ですが、この時期は花粉以外にも要注意です。

① 花粉②黄砂③PM 2.5 3つの情報を把握して的確な対策を！

黄砂やPM 2.5によって花粉症と似たような鼻の症状が出やすくなり、花粉症をもっている方はその症状がひどくなります。また、黄砂やPM 2.5については濃度上昇の2〜3日後に鼻炎症状が悪化することが分かっていますので、鼻炎の悪化に備える必要があります。PM 2.5については粒子が細かく一般的なマスクでは防ぐことができないので、気になる方は規格の高いマスクを付ける事も検討されてください。

明らかに飛散している時にはマスクやゴーグル、帽子を着用して、花粉に触れないようしっかりガードしましょう！

●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い時は外出を控える。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、うがいをして鼻を擤もう。
- ⑤ 洗濯物や布団は外に干さないようにしましょう。
- 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。

* 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してください😊



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 インフルエンザの方の看護をした後は、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、再度耳鼻科を受診するよりも小児科や内科、救急科を受診することをお勧めします。

スタッフ紹介

佐賀県庁ホームページより一部改編

看護スタッフの徳村果歩です。

好きな食べ物
トマト、焼肉！

趣味
おいしいものを食べること
おすすめのごはんやさん
があれば教えてください♪



くさの耳鼻咽喉科

〒843 - 0001

佐賀県武雄市朝日町大字甘久 1287

制作者：山本、徳村