



こんにちは。院長の清家正弘です。寒かった冬もようやく明け、暖かな春の訪れを待つばかりとなりましたね。このあたりは湯島天神の梅まつりや上野の桜など、春を満喫できるスポットがたくさんあり、私も毎年楽しみにしています。

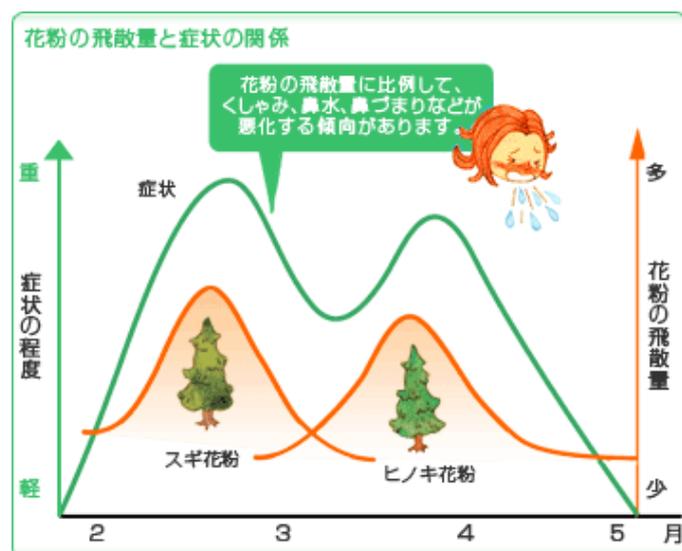
さて、暖くなるこれらからの季節は花粉症にも注意が必要です。

今年は去年の猛暑の影響でかなりの花粉が飛ぶと予想されています。

実は私自身も花粉症であり、このニュースを聞くと少し憂鬱でもあるのですが、以下にご紹介する予防対策を参考にして、一緒に花粉症を乗り越えましょう！

### 【花粉症、今年は去年の7・8倍！？】

現在、日本人の約25%が花粉症だといわれています。花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、アレルギー症状を起こす病気です。原因となる花粉の飛ぶ季節にだけ症状があり、関東地方ではスギ花粉、ヒノキ花粉の飛散する2月頃から5月末頃まで続きます。(左図参照)



去年の記録的猛暑の影響で、今年のスギ花粉の飛散量は関東では去年の7・8倍とも言われています。花粉症は一度なってしまうと完治、治すのが困難な症状ですが、治療によってある程度は花粉症の症状を軽減し、また症状がでないように対策することは可能です。

基本的な治療は抗アレルギー薬の内服です。程度により点鼻薬・点眼薬を併用することで症状軽減が可能です。それでも症状が改善出来ない場合はステロイドの入った内服薬・点鼻薬・点眼薬で対処

します。

例年花粉症による症状が出る人は初期療法として症状が出始める二週間ほど前から薬を服用することをおすすめします。また、内服薬の中には眠くなる成分が含まれているものも多くあるため、お仕事などで眠くなることをさけたい方はご相談ください。なるべく患者様のご希望に添ったお薬を選ぶようにしております。

花粉症シーズンのつらい症状のひとつに集中力を低下させる\* (インペアード・パフォーマンス)があり、ほうっておくと日常生活に支障をきたしてしまいます。

いつもとちがう鼻のむずむず感、目のかゆみなどを感じましたらお早めにご相談下さい。

### \*【インペアード・パフォーマンスとは】

知らず知らずのうちに集中力や判断力、作業能率が低下する、つまり気づきにくい能力ダウンのことです。このような状態になると、車の運転や仕事、勉強、スポーツなど、生活全般の様々な場面で不都合が生じる可能性があります。早めの治療により、この症状を少しでも軽減しましょう。

## 花粉症 Q&A

【花粉症と風邪の症状の違いは？】花粉症と風邪は同じような症状が現れるので、勘違いすることがあります。風邪はウィルスによる感染症の一種で、発熱とのどの痛みを伴います。また、水ばなは、数日で黄色い鼻汁に変わります。一方、花粉症は熱がでることはほとんどありません。また、くしゃみの回数も手がかりのひとつとなります。いきなり5回、6回もくしゃみが続く時は、花粉症の可能性があります。【花粉の飛散が多い時間帯などはありますか？】一日の中で一番花粉が多く飛散するのは日中12時半頃で、その次に夕方の6時前後が多くなります。また、雨の日の翌日は、花粉の飛散量が少ないのでは？と思われるかもしれませんが、雨で落ちた花粉が乾いて再び飛散するので、飛散する量はかえって多くなります。

### 患者さまへのお願い

当院ではウイルス・細菌・花粉・ニオイなどが除去できる空気清浄機を設置し、クリーンな院内環境維持に努めております。しかし、より効果的な予防のためには皆さまのご協力が欠かせません。発熱・嘔吐や発疹などの感染症の疑いがある患者さまは受付の際にスタッフまでお申し出ください。別室の待機スペースへご案内をさせていただきます。またその際は、なるべくマスクの着用をお願いしておりますが、ご希望のある患者さまにもマスクをお渡ししておりますのでお気軽にお申しつけください。



### 小さなお子様をお連れの方へ

このたび小さなお子様を靴を脱いで自由に遊べるようにとキッズスペースを設けました。

おもちゃ・絵本の汚れが気になる方は消毒アルコールをご用意しておりますのでご自由にお使いください。またご使用になったものは次のお子様楽しく遊べるためにも元の場所へとお戻しください。

トイレにはおむつ交換台をご用意しておりますので自由にご使用ください。授乳、その他お手伝いが必要な方はお気軽にスタッフまでお声掛けください。

## 皆さまからのご意見、ご要望をお待ちしています

気になる病気や健康のこと、聞いてみたいこと、知りたいことなどがありましたらどしどしご要望をお聞かせ下さい！ポストは入り口横（空気清浄機上）にございます。

皆さまから頂いた貴重なご意見は、今後のクリニック作りに役立てていきたいと考えております。



〒113-0034 東京都文京区湯島3-38-13 坂東ビル2F



## 清家クリニック

内科・消化器内科(内視鏡)・循環器内科・小児科

tel.03-3831-2438

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	／
15:00~18:30	○	○	／	○	○	／	／

休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日