

## 「花粉症」について



文責 看護師 小林

日本人の約 25%が花粉症だと言われています。

ではいったい花粉症とはどんな病気なのでしょうか？

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、

くしゃみ、鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。

アレルギー性鼻炎は原因物質（アレルゲン）の種類によって2つに分類されます。

	季節性アレルギー性鼻炎＝（花粉症）	通年性アレルギー性鼻炎
症状	原因となる花粉の飛ぶ季節にだけ症状があります。鼻の三大症状（くしゃみ、鼻水、鼻づまり）だけではなく目の症状（かゆみ、涙、充血など）を伴う場合が多く、その他に喉のかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることがあります。	アレルゲンが 1 年中あるので症状も一年中あります。喘息、アトピー性皮膚炎などを合併することがあります。
主なアレルゲン	スギ、ヒノキ、カモガヤ、ブタクサ、シラカンバなど	ダニ、家の中のちり（ハウスダストなど）ゴキブリなどの昆虫、ペットの毛、フケなど

セルフケアで大切なのは、花粉との接触を出来るだけ避け、予防するという事です。次のような事に気をつけましょう

- 花粉飛散情報に注意する
- 花粉が多く飛んでいる季節は外出時にはメガネ、マスク、帽子を着用
- 上着は表面がつるつるとした素材を着用する
- 帰宅したら玄関で花粉をよくはらい、洗顔、うがいを鼻をかむ
- 花粉が多く飛んでいる日には窓を開けない
- 花粉が多く飛んでいる日は衣類，布団を外に干さない
- 掃除をこまめにする。

内服薬、点鼻薬、点眼薬がありますので早めに受診をしてご自身にあったお薬を見つけて快適に過ごしてください！

## 診療予定表

午前 8時30分～12時30分  
午後 15時00分～19時00分

	月	火	水	木	金	土			
						7日	14日	21日	28日
午前	谷口	谷口	谷口	谷口	谷口	光野	杉村	石井	杉村
午後	谷口	谷口	谷口		谷口				

## 肺炎球菌ワクチンについて

2020年4月1日までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方は、今年度の肺炎球菌ワクチンの接種費用助成対象者となります

（既に接種した事がある方は対象とはなりません）

費用は・生活保護世帯 0円

・住民税非課税世帯 1,500円

・一般 3,000円

一般以外の方は接種前にすこやかセンター

（電話 31-3310）で減免券をもらって来てください。

※肺炎球菌ワクチン接種には予約が必要となります。

電話番号：0863-81-1696



イチくん

## 休診日

・3月1日(日)、8日(日)、15日(日)、

20日(金)(祝)、22日(日)、29日(日)