



# せいきょう 玉野診療所 だより

## 花粉症のはなし



渡邊看護師

花粉症（季節性アレルギー性鼻炎）の代表的な症状として現れるのは鼻水、鼻づまり、くしゃみなどの症状に加え、目のかゆみなどです。

○花粉症になる人はどのような人？

花粉症を発症する人は遺伝的にアレルギー体質であることが主な原因として言われていますがそれ以外の原因はあるのでしょうか？

### ①食生活の変化

同じ地域に住んでいてもお年寄りには花粉症発症率が少ないのです。今と比べてインスタント食品やスナック菓子などがほとんど無かった時代に食べていた昔からの和食にアレルギー体質になりにくい要素があるのかもしれません。

### ②自律神経を乱す睡眠不足や不規則な生活やストレス

生活習慣を見直し、規則正しい生活を心がけることで花粉症が楽になるかもしれません

### ③排気ガスの影響

花粉症の飛散量が同じでも排気ガスの多い地域の方が花粉症になる人が多いのだとか。排気ガスの中にある微粒子と一緒に花粉を吸い込んでしまうとアレルギー反応が出やすいと言われています。

### ④アスファルトにも注意

花粉が飛んでも土に吸収され、再び舞い上がることの少ない田舎と違いアスファルトでは落ちた花粉が何度でも風に舞い上がり空気中を飛んでしまうので花粉を吸い込みやすくなると言われています。大きな道路の近くや都会に住んでいる人は要注意！！



### 外出時には

- ・サングラス メガネ
- ・マスク
- ・帽子
- ・ツルツルした生地  
の服装

### 帰宅したら

玄関に入る前に  
花粉を払う  
手洗い・うがい



## 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           |    |     |     |     |
|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-------------|----|-----|-----|-----|
| 午前 | 谷口 | 谷口  | 谷口  | 7日  | 14日 | 21日 | 28日 | 谷口 | 2日          | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 |
|    |    |     |     | 代診  | 谷口  | 光野  | 谷口  |    | 多賀          | 杉村 | 佐藤  | 杉村  | 佐藤  |
| 午後 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | 谷口  | 谷口  | 谷口  | 谷口 | 玉野診療所 QRコード |    |     |     |     |
|    | 光野 | 谷口  | 谷口  | 谷口  |     |     |     |    |             |    |     |     |     |

## 【かぜ・発熱者の方へ】

※必ず受診前に電話をお願いします！

## コロナワクチン3回目接種について

玉野市より随時対象者に接種券が届きます。玉野診療所ではファイザーとモデルナが選択できます。曜日によって接種できるワクチンが違います。ファイザーよりもモデルナの方が早く接種ができます。

| ワクチン接種 |       | 抗体の値     |
|--------|-------|----------|
| 2回目まで  | 3回目   |          |
| ファイザー  | ファイザー | 54.1倍に上昇 |
|        | モデルナ  | 67.9倍に上昇 |



休診日 **4/3(日)、4/10(日)、4/17(日)、4/24(日)、4/29(金祝)**