



## スギ・ヒノキ花粉症の季節です



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、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどのアレルギー症状を起こす病気です。現在、日本人の約30%が花粉症だといわれています。去年まで花粉症でなくても今年から症状が出ることもよくあります。

鼻の症状の他に、目の症状(かゆみ、涙、充血など)を伴う場合が多く、その他にのどのかゆみ、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。

**時期と原因:**2~3月はスギ、3~4月はヒノキ、5~6月はイネ科、秋はイネ科・ブタクサ・ヨモギが原因になります。真夏以外はいつ花粉症の症状が出てもおかしくありません。

**治療:**花粉が飛んで症状が出る2週間前から薬を使い始めると症状が出にくく、出ても軽くなります(初期療法、季節前療法)。症状が出てからも、軽いうちに薬を使ったほうがひどくならにくいです。花粉に出来るだけ接しないように外出時のマスクやゴーグル・メガネ、帰宅時に玄関の外で花粉をはたき落とすことも効果があります。

鼻水・くしゃみには抗アレルギー薬が効果があります。眠気と効果は比例しますので症状と眠気のバランスで薬を選びます。鼻づまりには別の系統の薬が効果があります。また、ステロイドの点鼻薬は鼻水・鼻づまり両方に効果があります。

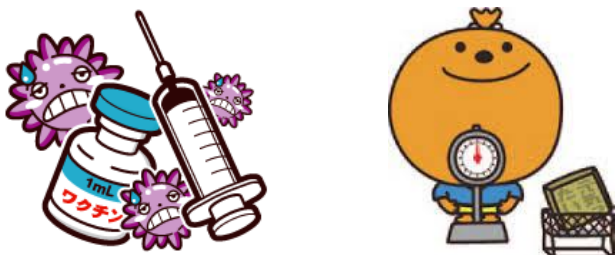
眼の症状には点眼薬を使用します。コンタクトレンズをしたまま点眼できる薬も出ていますが、シーズン中はメガネの使用をおすすめします。

## クリニックからのお知らせ

・福岡市から肺炎球菌ワクチンの接種案内がとどいている方は当院で接種ができますのでご相談ください。

3月末までに接種しないと補助が受けられませんのでご注意ください。逃すと今後は公費補助が受けられません。

・国民健康保険の方で今年度のよかドックを未受診の方は3月末までに受診されますようお願いいたします。



## スタッフからひとこと

開院のお祝いに頂いた胡蝶蘭やシンビジウムが今年も花をつけてくれています。胡蝶蘭の花は環境が良ければ3ヶ月近く咲き続けますから驚きです。

花も健康も日々のお手入れが大切です。お体のことでなにか気になることがあればご遠慮無くご相談ください。

院長



つかもと内科  
福岡市早良区飯倉3-31-14

TEL:092-832-5901

FAX:092-832-5902

<http://tsukamotoclinic.com/>

ホームページもぜひご覧ください!

