

山本医院かわらばん

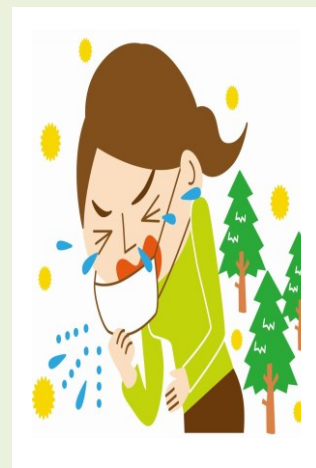
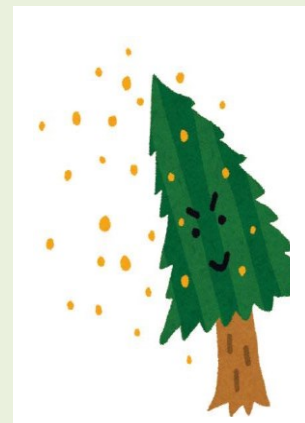
H31 年 3 月号

～お知らせ～

- ・ 3 月 1 0 日（日）は当番医です。
- ・ 社保の特定健診は、**今月末**までとなっております。
- ・ 今年度（H 3 0 年度）の高齢者の肺炎球菌感染症の定期接種も **H 3 1 年 3 月末**で終了となります。

☆ 2 月の半ばくらいより、当院でも花粉症で受診する方が増えてきています。昨今、花粉症患者が増えているのは、スギ花粉の増加があげられ、スギは植林後 4 0 年ほどで成木となり、花粉を飛散し始めます。現在、植林されたスギの大半が樹齢 4 0 ～ 6 0 年となり活発に花粉が飛散する時期を迎えているそうです。

- ・ 花粉症の症状・・・くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、充血、体のだるさ、身体のかゆみ等。
- ・ 治療・・・症状が出たら早目に医師と相談し、症状にあったお薬を処方してもらいましょう。
- ・ 対策・・・花粉情報に注意し、飛散の多い時期は、外出を控えたり、外出の際はメガネやマスクを着用する。
 - ・ 花粉が付着しやすい毛織物のコートの使用を避ける。
 - ・ 帰宅時、衣類や髪をよく払ってから入室し、洗顔、うがいをし、鼻をかむ。
 - ・ 掃除を励行し、飛散の多い時期は、ふとんや洗濯物の外干しは控える。



～MICHIKO コラム～

— 春に苦いものを食べる理由 —

まず苦いものの代表として皆さんが良く口にされるふきのとうや、タラの芽がある。それを食べることによって、冬の身体から春の身体にチェンジさせるそうだ。冬の間溜め込んだ脂肪や老廃物を排出するために苦いものを食べる。だから春先に山菜取りに出かけているんだなあ。

