

だんだん暖かくなってお花屋さんには色彩りどりのお花が並び私達の目を楽しませてくれていますが、そんな花を見ても心ウキウキとはいかない気分の方…

そう今年もやってきた「くしゃみ・鼻水・鼻づまりに目のかゆみ」の“つら～い季節”でもあるんですよね。今年は例年よりスギ花粉の飛散量が少し多いと言われていますが、国民病とも言われる花粉症の今をご存知ですか？

4つの治療法

当院で
行なっ
ます。

セルフケア

花粉の除去と回避

- ・ ドアや窓を閉め、掃除をこまめにする
- ・ 外出時の完全防備と帰宅時に花粉を払う
- ・ 手洗い、うがい 笑

薬物療法

薬による症状緩和

初期療法

- メリット {
 - ・ 症状の出現を遅らせる
 - ・ 症状を軽くする
 - ・ 薬の量や使用回数を減らす。

減感療法

アレルギーの原因物質のエキスを、長い時間かけ注射し、体に慣れさせていく治療法

手術療法

耳鼻科で行われている、鼻のレーザー手術

花粉対策関連グッズ



空気洗浄付掃除機



ゴーグルのような眼鏡



鼻テープ



鼻までかくれる大きなマスク



鼻の下にぬるジェル



高機能空気洗浄機

これまでの必需品であったマスクに加え、鼻のまわりに塗って花粉の侵入を防ぐジェルや鼻の上に貼り鼻腔を拡張させ鼻づまりを緩和してくれるテープ、これってテロ対策？と思うような全身防護服等色々な花粉対策グッズが売られています。それでもなかなか撃退できず、苦しんでいる方も多いと思います。そこで行われるのが治療なのですが、これには大きくわけて4つあります。

セルフケア、薬物療法、減感作療法、手術療法です。

当院では「薬物療法」にて患者様に少しでも楽になっていただけるようお手伝いしていますが悪化すると薬が効きにくくなる特徴をもっています。そこで、花粉の飛び始める2週間くらい前から症状を抑える薬の使用を始め、シーズン中も継続するとより高い効果が得られるといわれています。

またセルフケアも症状を緩和させるためにはとっても大事です。毎日を快適に過ごすためにも早めに薬で対処し、花粉情報のチェックとセルフケアで予防対策してこの季節を頑張っのりきりましょー。

花粉情報の要注意日（なるべく外出はさけましょー）

前日または当日の未明まで雨で、その後天気急に回復して晴れ、南風が吹いて気温が高くなる日



スタッフのつぶやき



はじめまして
受付事務員の木村
です。
開院して9カ月、優しい
先生としっかりとした

スタッフに恵まれ、そして患者様方とい
ろお話することができて、本当に楽しく
お仕事させていただいています。

これからもみなさまが少しでも気分良
く帰っていただけるように努力してまい
りますのでよろしくお願いいたします。

そろそろ花粉症の方にはつらい季節にな
ってきました。私ももう目が
かゆいです。

みなさまも、症状が
みられたら先生に
ご相談してみてくださいネ。



佐々木内科クリニックのひ・み・つ

第5回 加湿空気洗浄機

インフルエンザ、花粉症対策に2月に当院に
やってきたこの空気洗浄機!!

とにかく機能充実なんです。

何がすごいって、ストリーマ放電というも
ので細菌や花粉などのアレルゲンを強力分
解して除去し、99.6%までとってくれるら
しいのです。

ただあまりに静かで動いているのかよくわ
からないのですが、先日花粉症で悩んでい
る従業員が、この機械の近くにいるとピタ
リと症状が終まったとのことで、

「やっぱり効くのね～」

と感心してました。

この季節、空気洗浄機くん
にめいっぱい働いてもらい
ましょ～



アロマバスのおすすめ

花粉症でつらーい毎日、あなたは
どのようにケアしていますか？

そこでおすすめるのが、心地良い
香りに心も身体もリラックスできるアロマバ
スです。

アロマバスは体を温め全身の筋肉をほぐし血
行をよくして新陳代謝を促進するので疲労感
やストレスの解消にはうってつけです。また
オイルの薬効成分が、肌から体内に浸透し、
同時に揮発したオイルが水蒸気と共に肌にも
取り込まれ心と体の両方に作用します。

今回は花粉症に効果的な精油を使ったバスソ
ルトをご紹介します。

花粉症のシーズン
ぬるめのお湯でのんびりリラックス
しながら免疫を高めましょ～

バスソルト(1回分)のつくりかた

用意するもの

エッセンシャルオイル

- ・真正ラベンダー 2滴
- ・ティートウリー 3滴
- ・天然塩 ティースプーン2～3杯

①ガラス又は磁器の小鉢に天然塩をティ
ースプーン2～3杯入れる

②①の上からエッセンシャルオイルを加
えてかき混ぜる

- 注
- ・バスソルトをよくかき混ぜてご入浴下
さい。
 - ・12才未満のお子様はオイルを合計で2
滴までとして下さい。



編集後記

先日、流行の西宮ガーデンズに行ってきたのですが、そこで目にした桜色の雑貨達。
かわいくってみてるだけで幸せ気分になっちゃったのですが、

(受付のうさぎさんはここで買いました ^-^)

先生は「3月か～溪流釣りが始まるなー 皿」と嬉しそうに言ってました。

みなさんは3月には何を楽しんでますか？

編集者 佐々木 えり子

携帯サイト

