



第50号
新城市民病院総務課
新城市字北畑32-1
Tel 0536-23-7852
Fax 0536-22-2850

特集!

スギ花粉症

これからだんだん暖かくなるにつれてスギ花粉症が心配されます。この地域でも例年2月上旬からスギ花粉が飛散し始め、2月下旬からピークに向かい、3月上旬まで症状を訴える方が増加します。

今年はこのスギ花粉の量が例年に比べ、大幅に増加するといわれています。花粉症患者の多くはスギ花粉によるもので、今年には花粉症患者にはとてもつらい年になりそうです。

花粉症になると目のかゆみ、くしゃみ、鼻づまり、鼻水が症状として表われます。

このような症状は、人間の体から異物を取り除こうとする自然な生体反応ですが、花粉に対して過剰な反応を起こすことからアレルギー症状となつて現れます。



花粉症患者は年々増加しています。大気汚染や、戦後

の大量植林で一気に植えられたスギによる花粉飛散量の増加、道路の舗装により一度地上に落ちた花粉が再び舞い上がることで原因といわれています。

花粉症対策



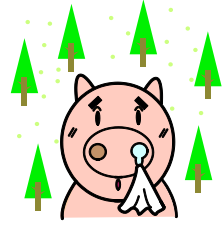
- ① 花粉症情報をチェックし、飛散量の多い日は外出を控える。
- ② マスク・花粉用ゴーグル等を使用する。
- ③ 家に入る前に、服や髪の毛に着いた花粉を払い落とす。
- ④ 洗濯物や布団を取り込むときに花粉を落とす。
- ⑤ 窓はできるだけだけ空けない。
- ⑥ 空気清浄機を使用する。
- ⑦ こまめに掃除をする。



花粉症を予防するには、目や鼻等に花粉を付着させないことが重要です。そのためには家の外に出ないことが一番ですが、日常生活で全く家の外に出ないことはできません。できるだけ花粉が付着しないように上記の花粉症対策に心がけましょう。



花粉症などのアレルギーは、症状が悪化すると薬が効きにくくなります。症状が出る前に薬を使い始めることも、症状の軽減が期待できます。花粉が飛散する1週間前から薬を服用すると良いでしょう。これは毎年花粉症に悩まされており、重症になる方にお勧めです。



薬は早目が肝心です。少しでも「花粉症かな?」と思ったらお近くの医療機関へ受診しましょう。



ちよっぴん話

孫とお風呂に入るのを毎日楽しみにしているAさん。ある日病気で人工肛門になり、お腹にでっぴりができてしまいました。「もう孫と一緒に**お風呂には入れない**」そう覚悟し、孫とお風呂に入るのを避けるようになりました。

あるとき、Aさんは孫とお風呂に入ることになり、孫に何か言われるのが怖く、気が重くなっていました。しかし、孫は何も言いません。意を決してAさんから「**おばあちゃんは病気になる、お腹にこんなのが**できちゃったんだ」と言うと、孫は「おばあちゃん、病気になるたことを悪く考えると、どんどん悪くなっていくんだよ。**嫌なことや悪いことがあっても悪く考えないで良い方に考えるよ良くなるんだよ**」と思ってもよらない答えが返ってきました。

実は、孫は学校の先生からこのようにことを教えてもらっていたそうです。感謝したAさんは以前と変わらず孫とお風呂に入り、温泉にも行くようになったと、笑顔で看護師にお話してくれました。

このような患者さんの笑顔で私たち病院職員はたくさん元気をいただいています。

整形外科 耳鼻いんこう科 診療日変更のお知らせ

1月から、整形外科、耳鼻いんこう科の診療日が変わりました。

整形外科は木曜日と金曜日の午前にも診療を行います。

耳鼻いんこう科は火曜日の診察がなくなります。原則として月曜日、木曜日、金曜日(月1回)の診察となります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願ひします。

なお、耳鼻いんこう科の2月24日(木)の診察は都合により休診とさせていただきます、その振替として2月22日(火)に診察を行います。

		月	火	水	木	金
整形外科	午前			○	○	○
	午後	○	○	○	○	
耳鼻いんこう科	午前	○			○	月1回

救護係、ランナー、今年も参加しました 新城マラソン

1月16日(日)、大雪で白く染まった新城総合公園で今年も新城マラソンが開催されました。市民病院は今年も救護係として参加者の体調管理や応急手当を担当しました。雪のため、足を滑らせ



てけが人が大勢出るのではないかと心配されましたが、大きなけが等もなく、大会は無事終了しました。

また、ランナーとして当院の医師や看護師等が参加し、市民の皆さんと一緒に汗を流しました。

