



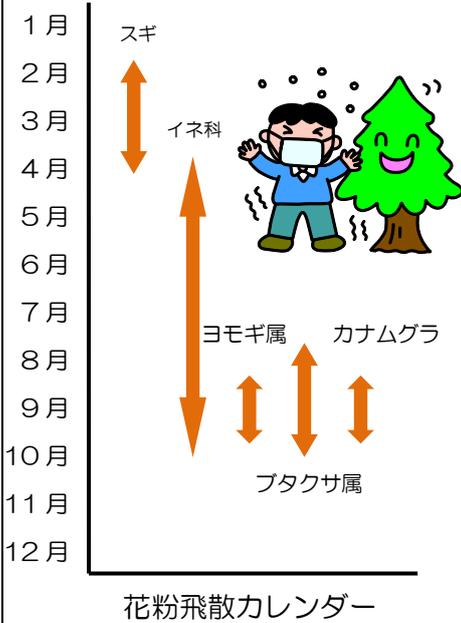
第62号  
 新城市民病院総務課  
 新城市字北畑32-1  
 Tel 0536-23-7852  
 Fax 0536-22-2850

# 花粉症Q&A

**Q** 花粉の飛散時期を教えてください。

**A** 2月から4月にかけてスギ花粉の飛散量がピークに達し、4月上旬まで飛散しています。スギ花粉による花粉症患者が最も多いので、これからの時期にしっかりと予防しましょう。

また、飛散している花粉は他にもヨモギやイネなど数十種類あるといわれています。種類によって飛散する時期が違いため、ほぼ1年中花粉は飛散しています。



**Q** 花粉症になる人とならない人の違いは何ですか。

**A** アレルギー体質の方は花粉症になりやすいといわれています。また、不健康な食生活や不規則な生活により、免疫力を低下させることも花粉症になりやすい原因となります。



**Q** 急に花粉症になるのは何故ですか。

**A** アレルギー体質の方は、花粉を体内に取り込むと抗体をつくります。抗体が蓄積され、それが一定水準まで達すると花粉症の症状が表れます。



**Q** どのような予防法があるの。

**A** 花粉にできるだけ触れないようにすることが大切です。そのためには次のような予防法を行ってください。

- ・ 飛散の多い日は外出を控える
- ・ マスク・花粉用ゴーグルをする
- ・ うがい、手洗い



- ・ 家の中に入る前に、服や髪の毛に付着した花粉を落とす
- ・ 洗濯物や布団は外に干さない
- ・ 窓はできるだけ開けない
- ・ 空気清浄器を使う

また、以前から花粉症と診断されている方は、花粉の飛散が始まる1週間前から薬を服用することで症状を軽減することができます。



**Q** 花粉症はどのような症状がでますか。

**A** くしゃみや鼻水、鼻づまりなどの症状が表れます。この症状は風邪とよく似ており、また、流行時期も同じため風邪と勘違いしてしまう方がいます。

花粉症は他にも目のかゆみや充血などの症状が表れます。風邪のような頭痛や喉の痛み、発熱などの症状は表れません。「花粉症かな?」と思ったらお近くの医療機関を受診しましょう。



# 出前健康講座

1月20日(金)午後7時から、徳定公民館で出前健康講座を開催しました。「新城市民病院の現状」や、「若さを保つための栄養管理」、「健康ダイエット法」などについて講演を行い、多くの方に聴いていただきました。

※出前健康講座は行政区・団体等の申請により開催しています。内容や日程、場所はできる限りご希望に沿えるように調整しています。ちょっとした寄り合いなどのご利用してみたいかがですか。お気軽にお申し込みください。

## 連絡先

新城市民病院 経営管理部総務課  
Tel0536-23-7852 (直通)



夏目診療運営部長



## 看護師復職支援研修を実施します

### 看護師として復職を考えている方はいませんか？

多くの医療機関が看護師確保を課題としている中、看護師資格を有しながら就職していない「潜在看護師」の復職が求められています。

しかし医療の進歩やブランクなどによる不安から潜在看護師が復職に踏み出せない現実があります。その不安を少しでも解消するため、今回で2回目となる看護師復職支援研修を当院で行います。

新城以北での復職を考えている潜在看護師の方、是非看護師復職支援研修にご参加ください。

#### 場所

新城市民病院



#### 日程

平成24年3月1日(木)、2日(金)

午前9時～午後3時

#### 受付期間

平成24年2月1日(水)～24日(金)

#### お申込み

新城市民病院 経営管理部総務課

Tel0536-23-7852 (直通)

#### 内容

##### ・講義

「最近の看護の動向」

「医療事故防止・感染防止対策について」

##### ・演習

「看護技術演習(バイタルサイン測定・採血・注射など)」

「救命蘇生」

##### ・病院実習

#### 後援

・新城医師会

・北設楽郡医師会

・東三河北部医療圏地域医療対策協議会

## 前回の様子

