

新城市民病院 病院だよ

第86号
新城市民病院総務企画課
新城市字北畑32-1
Tel 0536-23-7852
Fax 0536-22-2850

花粉症対策は お早めに！

花粉症シーズン始まる

もはや「国民病」とも言われるほど患者数が増加している花粉症。くしゃみや鼻水、目のかゆみなど、毎年つらい症状に悩まされている方も多いのではないのでしょうか。

環境省が発表した「平成26年スギ花粉飛散開始予測第1報」によると、東海地方は2月中旬からスギ花粉の飛散が始まると予測されています。また、例年スギ花粉からやや遅れてヒノキ花粉やイネ科花粉が飛び始めます。対策を万全にして、花粉症シーズンを乗り切りましょう。



自分でできる花粉症対策

花粉症を予防するためには、できるだけ花粉が体内に入らないようにすることが大切です。日常生活で簡単にできる花粉症対策を紹介します。

花粉情報に注意

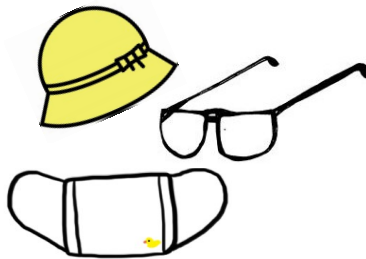
テレビなどで花粉の飛散予報をチェック。花粉の多い日の外出はなるべく控えましょう。

花粉を室内へ持ち込まない

外出後は、衣服や髪に付いた花粉を外でしっかりと払い落としてから家の中へ。また、帰宅後に洗顔やうがいをして花粉を洗い流すのも効果的。毎日の習慣として心掛けましょう。もちろん風邪予防のための手洗いも忘れずに。

外出時は完全防備で

帽子、メガネ、マスク、マフラーを着用しましょう。メガネは花粉症用のものではない普通のメガネでも効果があります。また、コートは花粉が付きにくいツルツルした素材を選びましょう。



治療は早目が肝心

花粉症の症状が出てから治療を始める「導入療法」に対し、症状が出る前から治療を始める方法を「初期療法」と言います。初期療法は、花粉が飛び始める1〜2週間前から薬を服用します。鼻粘膜に炎症が出る前から治療を始めることにより、その年の発症時期を遅らせたり、花粉が飛び最盛期に症状を軽くする効果が期待できるので、毎年花粉症にお悩みの方に適した治療と言えます。

薬は正しく使いましょい

点眼薬

★まぶたを軽く引っ張り目を大きく開け、白目とまぶたの境目あたりに点眼しましょう。

★点眼後は1分程度静かに目を閉じましょう。

点鼻薬

★よく鼻をかねでから点鼻しましょう。

★鼻が通っているときに点鼻するのがポイント。鼻の奥まで薬が行き渡ります。



寒い冬は要注意!

ご存知ですか? ヒートショック

この冬は強い寒波の影響により、例年に増して寒さの厳しい日が続いています。寒い時期の体調管理で、特に気を付けたいのがヒートショックです。ヒートショックとは、急激な温度変化が体に及ぼす影響のことです。温かい部屋から寒い部屋に移動すると身震いをするなどがあるように、人体は急激な温度の変化にさらされると血管を急激に収縮させて血圧や脈拍の変動を起こし、体温を一定に保とうとします。血圧の急激な変動は心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中にもつながりかねません。

入浴時は注意が必要

寒いこの時期、冷えた体を芯から温めるため、ついつい長湯してしまう方も多いのではないのでしょうか。しかし、入浴時はヒートショックに細心の注意が必要です。東京都で行われた調査によると、入浴中の急死者は全国で年間約1万4千人に上ると考えられています。この地域でも入浴中のヒ



ートショックで救急搬送される方が、1月以降相次いでいます。

ヒートショックの原因は急激な温度の変化。寒い脱衣場や浴室で冷えた体が一気に熱いお湯に入ることによってヒートショックの危険性が高まります。また、この逆も同じように、浴槽で長時間温まった体が脱衣場の冷たい空気にさらされることもヒートショックの原因となります。

ヒートショック予防の3か条

★浴室や脱衣場は暖める

浴室や脱衣場はあらかじめ暖めるようにしましょう。浴室は、熱めのシャワーを高い位置から浴槽に向かって流しておく、浴室内が蒸気に包まれて暖かくなります。



★お湯の温度はぬるめに

お湯の温度は40度未満のぬるめにし、長湯を避けましょう。浴槽に入る時は、十分にかけ湯をしてから入りましょう。

★深夜の入浴は控える

冷え込みが厳しくなる深夜ではなく、早い時間に入浴を済ませるようにしましょう。

インフルエンザ警報 発令中!

1月22日、愛知県は県内のインフルエンザ報告数が基準値を上回ったため、県下にインフルエンザ警報を発令しました。インフルエンザに感染しないよう、予防に心掛けましょう。

