



# 病院だより

第147号

新城市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

## スギ花粉にご注意を!

スギ林の面積は全国の森林の18%、国土の12%を占めています。このためか花粉症の約70%はスギ花粉が原因です。花粉量には地域差があり、北海道にはスギ花粉飛散は極めて少なく、沖縄にはスギが全く生息していません。**関東・東海地方ではスギ花粉症患者が多く見られます。**

### 主な花粉のピーク時期

- ☆スギ、ヒノキなどの樹木は春が中心
- ☆イネ科の場合は初夏
- ☆キク科の場合は真夏から秋口



花粉症の治療は、鼻や眼のアレルギーの治療と基本的には同じですが、治療法を大きく分けると、症状を軽減する**対症療法**と根本的に治す**根治療法**の二つがあります。

### ☆対症療法

- 内服薬による全身療法
- 点眼、点鼻薬などによる局所療法
- 鼻粘膜への手術療法

### ☆根治療法

- 原因抗原(花粉など)の除去と回避
- 減感作療法(抗原特異的免疫療法)



自分でできるセルフケアとして、**外出時にマスク、眼鏡を着用**し、原因となる花粉を少しでも体の中に入れない努力が必要です。



**花粉症用のマスクでは花粉が約1/6、花粉症用の眼鏡では1/4程度に減少することが分かっています。**花粉情報に注意し、花粉飛散が多い時は極力外出を避けるようにしましょう。家においても、花粉飛散の多い時には窓の開閉に注意しましょう。外出する場合、花粉のつきやすい服装は避け、外から帰ったらすぐ**顔を洗い、うがい**をする事をお勧めします。また鼻粘膜の状態を良くするために、悪化の原因となる、**ストレス、睡眠不足、飲酒量を抑える**事が必要です。セルフケアと医師、薬剤師による治療を含め、花粉症の季節を快適に過ごせるよう努力してみましょう。

※厚生労働省HPより一部抜粋

# 院内あれこれ

開催した行事や勉強会を紹介します。

H31

2

- 平成31年2月3日（日）  
南海トラフ地震時医療活動訓練

Pick Up!

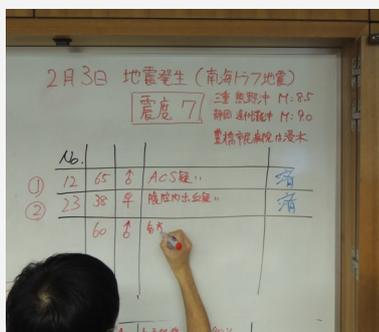


- 平成31年2月1日、8日、15日、22日（金）  
糖尿病教室

## Pick Up!

新城市民病院では、2月3日に訓練を実施しました。被害想定は、【震度7 南海トラフ地震】でした。

今回の訓練は、衛星通信機器が適切に活用できるか、災害拠点病院と県本部とが連携して対処できるか、等を目的として行われました。来るべき時に備えて、動作確認ができ、よい機会となりました。



# ご存知ですか？ 救急医療情報センター

「症状が悪化したのですぐに病院を受診したいけど病院が見つからない」と困ることはありませんか？  
 そのようなときは愛知県が運営している救急医療情報センターへ問い合わせていただくと受診可能な病院を案内してもらえます。ホームページからも病院の検索が可能です。

※かかりつけ医や夜間(休日)診療所が診療中の場合はまずそちらに相談してください。

◆電話番号  
 (新城地区)  
 (0536) 22-1133

◆ホームページ  
[www.aq.pref.aichi.jp](http://www.aq.pref.aichi.jp)  
 (あいち救急医療ガイド で検索)