



# 病院だより

第158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

## 花粉症の対策は

### 早めに始めましょう

日本気象協会が発表した「2020年春の花粉飛散予測(第3報)」によると、東海地方のスギ花粉の飛散開始時期は、2月21日と予測されています。

スギ花粉とヒノキ花粉の飛散量については、例年よりも少ない見込みとのことですが、すでに近畿や関東では、わずかながら飛散が確認されているところもあるため、本格的な飛散が始まる前に早めに対策しましょう。



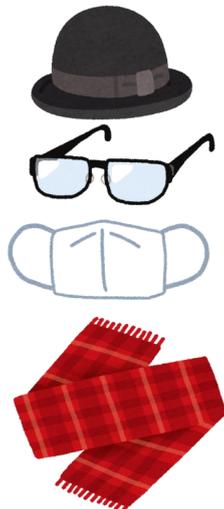
#### 《自分でできる花粉症対策》

##### ★花粉情報をチェック

テレビなどで花粉の飛散予測を確認し、花粉の多い日の外出はなるべく控えましょう。

##### ★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。



##### ★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、手洗い、うがい、洗顔をして花粉を洗い流しましょう。

#### 《治療は早めが肝心》

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、花粉が飛ぶ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療法と言えます。

#### 《薬は正しく使いましょう》

##### ★点眼薬

下まぶたを軽く下にひき、白目とまぶたの境目あたりに点眼し、点眼後はしばらく目を閉じましょう。

##### ★点鼻薬

よく鼻をかんでから点鼻しましょう。



# 院内あれこれ

開催した行事や勉強会を紹介します。

R2

1

- 令和2年1月6日（月）  
仕事始め式
- 令和2年1月10日（金）  
健康教室
- 令和2年1月21日（火）  
医療機器安全研修会
- 令和2年1月26日（日）  
防災訓練

令和2年1月10日（金）

## 健康教室

「うまい減塩の方法」について、塩分チェックシートを用いて普段の食事を振り返りながら、1～2品を他の食品に置き換えることにより減塩する方法などについて学びました。



### 《健康教室 開催日のお知らせ》

開催月日	内容	講師
2月7日（金）	健康は足元から ～今日からできる足のお手入れ～	看護師
3月6日（金）	自分の血糖値を知ろう 治療を支える飲み薬	臨床検査技師 薬剤師

時間：午前10時～11時 場所：2階 外来研修室

どなたでも自由にご参加いただけます。 ※内容、開催日は変更することがあります。

### 《面会の制限について》

現在、愛知県下にインフルエンザ警報が発令されています。感染防止のため、当院では次の通り入院患者さんへの面会を制限しています。

①発熱・咳・嘔吐・下痢の症状がある方の面会はお断りしています。

②面会は必要最小限の人数で、ご家族（またはご家族に準ずる方）のみとさせていただきます。

ご家族以外の方や小学生以下のお子様  
様の面会にご遠慮ください。

③面会される際はマスクを必ず着用し、  
手指消毒をしてください。

また、部屋に入る前に必ずナースステーションに声をおかけください。

ご理解・ご協力をお願いします。