

3月 休日の お医者さん
歯医者さん

■ 当番医 診療時間 午前9時～午後6時

■ 当番歯科医 診療時間 午前9時～正午

日	医療機関	電話番号
6日(日)	池田病院 湖南町	62-5161
	水田小児科医院 親和町	62-7177
	山口外科胃腸科医院 大手原町	62-3200
	松本内科医院 雲仙市国見町	65-3333
	まき歯科 上新丁一丁目	64-5077
13日(日)	八尾病院 城内一丁目	62-5131
	西村クリニック 下川尻町	62-0888
	前田内科胃腸科医院 雲仙市瑞穂町	77-3089
	はらぐち歯科医院 上の町	62-4361
20日(日)	林内科医院 津町	62-6657
	酒井外科胃腸科医院 宮の町	62-6655
	よこた医院 雲仙市瑞穂町	77-2000
	宮崎歯科医院 萩原二丁目	62-1180
21日(月)	内田医院 白山町	62-7733
	稲田整形外科医院 片町	62-6355
	長田医院 雲仙市瑞穂町	77-3622
	いなだ歯科 加美町	62-2901
27日(日)	たかお循環器科・内科 加美町	62-6300
	いとう整形外科 広馬場町	61-0110
	永吉医院 雲仙市吾妻町	38-2015
	寺田歯科診療所 新町二丁目	62-4427
4月3日(日)	貴田病院 有明町大三東	68-0040
	原田形成整形外科医院 片町	64-3939
	みやざき歯科 湖南町	62-7300

※都合により変更することがあります

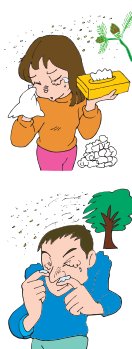
今月のテーマ

「今年もまた来た! 花粉症
どうすればいいの」

昨年の猛暑が原因で、今年はスギの花粉が昨年に比べて大量に飛散すると言われています。そんな二ユースを耳にするだけで憂うつになる人は多いのではないのでしょうか。

花粉の飛散時期を少しでも快適に過ごすために、早めの対処で症状を軽減しましょう。

花粉症ってどんな病気



花粉が体の中に入り、過剰に反応してアレルギー症状がおこる病気です。花粉症を引き起こす代表的な花粉は、スギ、ヒノキ、イネ、ブタクサなどがあります。花粉症は今

や全人口の約25%が罹患しているといわれ、国民病とも称されます。症状は、鼻水やくしゃみなどの鼻の症状や目のかゆみ、涙目などの目の症状、また不眠、頭重感、倦怠感、いらいらなどの全身症状が出ることもあります。

花粉の飛散量が多い日

- ・ 風が強い日
- ・ 気温が高い日
- ・ 乾燥している日
- ・ 雨の日の翌日

花粉症の対策

① 早めの病院受診を

花粉の飛散開始1～2週間前からいから予防を始めるのが効果的ですが、花粉の飛散開始日を正確に予測することは難しいため「花粉症かな」

と思ったら早めに病院へ受診し、原因を突き止めることが花粉症と上手に付き合う第一歩です。

② 花粉を浴びない

- ・ マスクをする
- ・ 眼鏡やゴーグルをする
- ・ 洗濯物や布団を外に干さない
- ・ 窓は極力開けない。どうしても開けないといけない場合は、早朝や夜間の時間帯に開けましょう
- ・ コート（一番外側の服）に付いた花粉は家に入る前に払い落とす

③ 花粉を洗い流す

・ 手洗い、うがい、洗顔を行う。花粉症に限らず、風邪やインフルエンザの予防に

もなります

- ・ 鼻うがい、眼洗いを行うときは、水道水ではなく、市販の専用剤や精製水、生理食塩水等を使用しましょう
- ・ 鼻水はすすらずに、力まづかんで体外へ出す

④ 体調を整える

- ・ 睡眠をしっかりとり、バランスよく食事を取る
- ・ アルコールは血管を拡張させる作用があるので控える
- ・ 室内で適度な運動をする
- ・ 風邪をひかないように気をつける

病院での治療とセルフケアを並行し、花粉症と上手に付き合っていきましょう。

健康テレホンサービス

0120-555-203
フリーダイヤルが開設されました

3月	月	C K D	慢性腎臓病
	火	つ	き
	水	入園、入学前	の注意点
	木	鼻涙管	閉塞症
	金	アルコール	依存症
土・日	睪丸	のしこり	