



2022年1月25日発行：医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 渋谷区千駄ヶ谷 4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ (<https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>)

2022年2月 診療表

各種健康診断実施中

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	千葉 (5日)
午後	—	千葉	—	—	14時～ 高柳	—

土曜診療は、第1
です



受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

※ 土曜日診療は、今月は、2月5日です 次月は、3月5日です



< 新型コロナ対策は引き続き頑張ろう >



感染が広がっています「マスクを正しく装着」・「密を避ける」・「人がたくさん集まる場所への外出を控える」・「黙食」・「うがいと手洗い」・「手指消毒の徹底」です
熱がない風邪症状でも迷わず早めに発熱外来を受診してPCR検査を受けよう



< 花粉症の季節です >



花粉症は、主にくしゃみ、鼻水、鼻づまりといった鼻の症状と、目のかゆみ、涙、充血といった眼の症状を引き起こします 花粉の種類によっては、のどや皮膚のかゆみといった症状を引き起こすこともあります 花粉症は花粉に対するアレルギー反応が発生する病気です

花粉症を引き起こす花粉は、日本では、約60種類にも及ぶと言われています
アレルゲンとなる最も有名な花粉は、**スギ花粉**です ピークは、2月頃から、4月の下旬頃の2か月間です 花粉症の代名詞といえるほどの強烈な症状を引き起こします
スギ花粉が収まるころに出てくるのが、**ヒノキ**です 3月末から5月初旬にピークになります
スギほどではないですが、飛散量も多く**スギ花粉と重ねて**発症している方も多いです

< 花粉症対策 >



1. 治療

花粉症の症状を抑えるには、アレルギー反応による症状を引き起こす**<ヒスタミン>**の発生を抑える**<抗ヒスタミン薬>**が有効です

花粉症と診断されている方は、症状が出る前から早めに受診してください
内服薬・点眼薬・点鼻薬など症状に合わせて処方してもらおう

花粉症の根本的な治療法に、「アレルギー免疫療法」「舌下免疫療法」などがあります 希望される方は、アレルギー専門医へご相談下さい

2. 症状の緩和は、花粉を体内に入れない

- マスク以外に花粉症対策用眼鏡などの着用もお勧めです
- 花粉が付いたマフラーやコートなどは、玄関の外で花粉を払って中に入ろう
- 花粉が手につくので、目をこすらないように注意しよう
- 帰宅後は、手洗いと洗顔とうがいをお勧めします