



2023年1月24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/>)

2023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 (3日・10日・17日)	千葉 (4日)
午後		千葉			14時~ 千葉(10日) (24日)	

土曜日午前は、
第1のみです
金曜日午後は、
第2・第4のみです

受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

土曜日午前診療は、第1のみ 今月は、2月4日です 次月は、3月4日です

金曜日午後診療は、千葉先生です 第2と第4のみ、10日と24日の診療です

中村先生の金曜日午前の診療、24日は休診です



< 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、充血といった目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

アレルギーとなる最も有名な花粉は、スギ花粉です ピークは、2月～4月の下旬頃の3か月間です

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

ヒノキも飛散量が多くスギ花粉と重なって発症している方も多いです

一年中花粉症に悩まされている方もいます

< 花粉症対策 >



1. 早めに受診して、治療を始めよう

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薬を処方してもらいましょう

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は、アレルギー専門医へ相談しましょう

2. 花粉を体内に入れない

症状の緩和には、花粉を体内に入れないことです 花粉のほとんどは、鼻と口から体内に侵入してくるため、その2つの侵入経路をふさぎましょう

外出時は、必ずマスクを着用する 目の保護には、花粉症用メガネもおすすめします

花粉が付いたマフラーやコート、手袋、帽子などは、玄関の外で花粉を払って中に入りましょう

花粉を触った手で目をこすらないように注意しましょう

帰宅後は、手洗いと洗顔とうがいをしましょう

< コロナの感染とインフルエンザの感染の同時流行中です >

引き続き感染予防に努めましょう マスクやうがい手洗いは引き続き継続していきましょう

のどの痛みや発熱などの症状が出たら、迷わず発熱外来へ受診しましょう