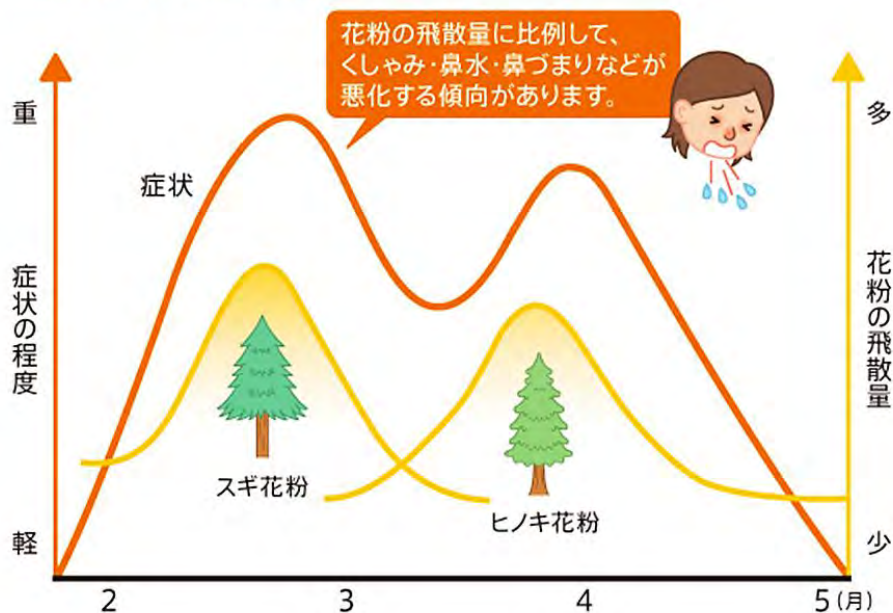


# 今年の飛散量は去年の1.5倍以上 花粉症とは？

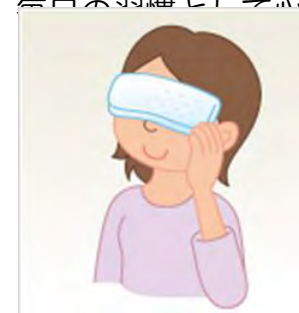
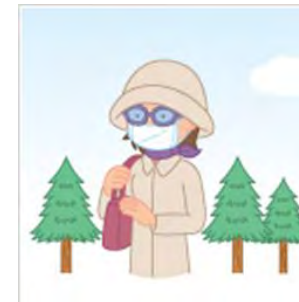
現在、日本人の約38.8%がスギ花粉症だといわれています。関東地方を例にとると、2月頃からスギ花粉の飛散がはじまり4月下旬に飛散が少なくなります。そして、ヒノキ科花粉の飛散がはじまり、5月末頃まで続きます。くしゃみ、鼻水、鼻づまりや目のかゆみ・異物感などの症状は、花粉の飛散量に比例して悪化する傾向にあります。

花粉の飛散量と症状の関係



## ☆外出時の花粉症対策☆

- 花粉情報をチェック  
テレビやインターネットで気象情報や花粉情報を入手しましょう。
- 外出を控えめに  
花粉の飛散の多い日は特に注意が必要。1日のうち飛散の多い時間帯（午後1時～3時頃《注：地域によって差があります》）の外出もなるべく控えましょう。
- 外出時は完全防備  
帽子・メガネ・マスク・マフラーを身につけて。コートもツルツルした素材を選びましょう。
- 帰宅時は玄関でシャットアウト  
衣服・ペットなどについてた花粉は、きちんと外ではらって玄関でシャットアウト。なるべく室内に持ち込まない工夫と努力を。
- 帰宅後は洗顔やうがいを  
体についてた花粉はきちんと洗い流しましょう。毎日の習慣として心がけましょう。



## 目のセルフケア Q&A

### 目を洗うのは良いこと？

### 目についてた異物を洗い流すのに効果的です。

目についてた花粉やほこりなどの異物を取り除くのに、目を洗うのは効果的。ですが、目の表面は涙で覆われており、その涙が目を守っています。涙と成分の異なる水道水などで目を洗うことは、目の細胞を傷つけ、また涙も洗い流してしまいます。目を洗うときは、市販の人工涙液などを使ってください。

### 目がかゆくて我慢できないときは？

### 冷たいタオルでかゆみを抑えましょう。

花粉症では多くの方が目のかゆみを伴いますが、かゆいからといってかいてしまうと炎症などが悪化してしまうことがあります。そこで、かゆみがつらいときは、冷たい水でしぼったタオルを目に乗せて冷ましてください。冷やすことでかゆみが抑えられるといわれています。



# 北診だより

二〇二二年二月号

東京ほくと医療生活協同組合

2022年2月1日

東京都北区

東十条2-8-5

生協北診療所

TEL

03(3913)5271

「北診だより」

作成委員会発行

通巻148号

発行責任者

関根 覚



生協北診療所

<http://hokuto-kita-clinic.jp/>

受付で体温測定・手指消毒を実施しています。ご協力をお願いします。

# 2~3月は便(潜血)チェック月間

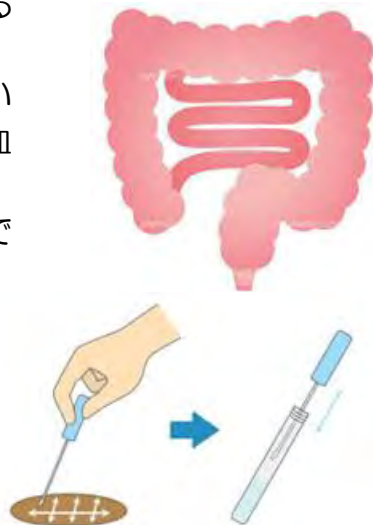
大腸がんは早期に発見できれば治すことができるがんです。

この間大腸がん検診(便チェック)を行っていないという方、便チェック月間の機会に、ぜひ便潜血検査を受けましょう。

自分で簡単に調べられる検査容器がありますので是非、この機会にご利用ください。

ご希望の方は組織部までお申し込みください。  
(採便キット1セット 税込600円)

連絡先: 3913-9100 (組織部)



## 健診後の受診のご案内

健診結果で「要治療」「要精密検査」とありながらそのままにいませんか。健診は受けた後が大切です。病気の早期発見・早期治療のためにも二次健診や受診を行いましょ。

当診療所で行った、健康づくりのための健診、会社での定期健診、区民健診などの健診後の受診や再検査などについて、お気軽にご相談ください。ご予約の際は、診療所までお電話をおかけください。

## 風疹クーポン券が北区から送られてきた方へ

風疹抗体検査と定期予防接種を公費で受けられる事業を実施しています。記載されている有効期限にかかわらず、引き続き、令和4年2月まで使用になります。対象者は昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性です。

クーポン券を持参のうえ、実施医療機関で受診してください。

◆北診だよりはホームページにてカラーでご覧になれます。 <http://hokuto-kita-clinic.jp/>

☆かぜかな、花粉症か迷ったとき

### かぜかな? 花粉症かな?

こんな違いでわかります

かぜ		花粉症
それほど続けては出ない	くしゃみ	何回も続けて出る
ねばり気があり、色もついている	鼻水	透明でさらさらしている
ほとんどない	目の症状	かゆみ、充血、涙が出る
37度以上の発熱	熱	ほとんどない
とくになし	遺伝性	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間(1週間程度)で治る	発症の期間	花粉が飛んでいる時期は症状が出る
変化はない	天候	症状に変化がある

引き続き、不要不急の外出と三密を避け、  
新型コロナウイルス感染症対策の継続・徹底を行いましょ。

庭園の花の位置とピークの季節を図にしてみました。参考になったら嬉しいです。

庭園の花の位置とピークの季節を図にしてみました。参考になったら嬉しいです。

**庭園歩きの手ぐめ**  
神谷支部 熊谷卓子

昨年、コロナが少し下火になったと思われた時に庭園でのウォーキング班会を考えました。目的の庭園は文京区の小石川後楽園です。自分の学生時代に初めて訪れ、その変化に富んだ景観が面白くて、たびたび足を運んだ所です。

日本の名所を真似た風景が続いて、一周するだけで、旅行に行った気になります。

十一月に十年ぶりに行ってみました。しかし、石の多い坂道などは高令となった身にはきつかったです。

そこで、ゆるやかなコースと梅林での花見を計画したのですが、オミクロン株の拡大の為、休園になってしまいました。残念!

早く、落ち着いた社会になって安全に出歩ける日が来ることを願っています。



◆表題下のQRコードでスマートフォンからもご覧になれます。

