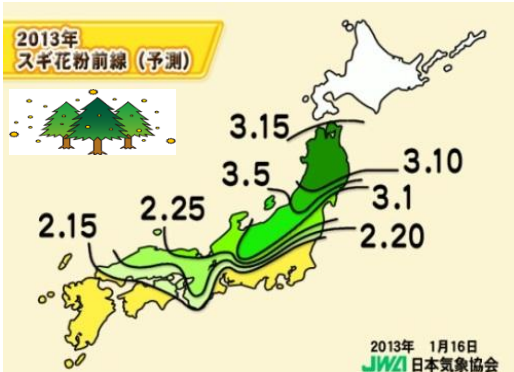




今年もつらい花粉症の季節がやってきました

毎年花粉症に悩まされている方は、花粉情報には特に敏感になります。九州では2月中旬ごろには花粉前線が上昇してくる予報が出ています。



花粉は1日の平均気温が7~8℃、または日中の気温が10℃を超える頃に飛び始めます。

シーズン前から心がけたいこと

普段から免疫力を低下させないように心がけるようにしておくことと症状の軽減につながります。シーズン前から準備しておきましょう。

花粉症の治療は3つ

- ★**初期療法**
強い症状が出る前から治療を始める
- ★**導入療法**
症状が強くなってから治療を始める
- ★**維持療法**
良くなった症状を維持するための治療

花粉が飛び始める2~3週間前には受診をお勧めします。

★日頃から無理をせずに体調に気をつけましょう。

風邪やインフルエンザが流行る季節です。風邪などを引くと鼻の中が過敏になってしまいます。十分な休息をとり抵抗力を高めましょう。

★刺激物やお酒は控えめにしましょう。できるだけ禁煙に心がけましょう。

辛いものやお酒は鼻づまりを悪化させます。また、タバコは鼻粘膜を直接刺激します。

★シーズン前から室内を清潔にしておきましょう。

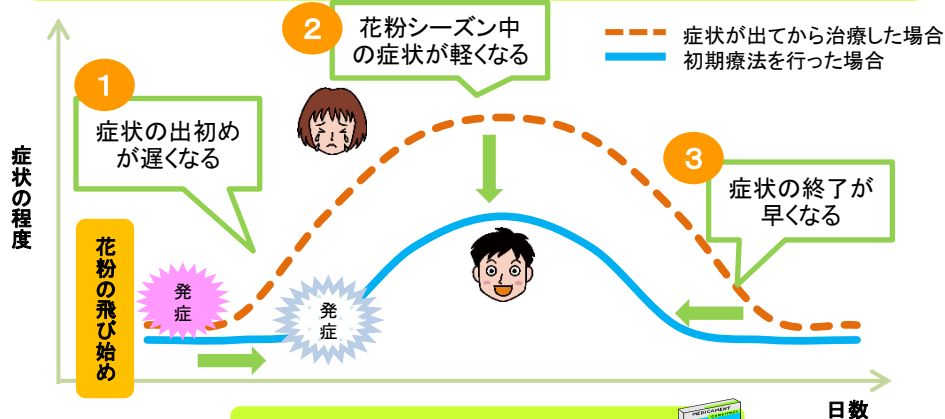
ハウスダストも花粉症悪化の原因になります。エアコンフィルターのチェックも含めこまめに掃除をしましょう。

★花粉が飛び始めたら...

- ・外出はできるだけ控えましょう。
- ・外出の際は完全防備。帽子・メガネ・マスク・マフラーを身に付け、コートもツルツルした素材を選びましょう。
- ・帰宅時は玄関で花粉をシャットアウト。衣類やペットについた花粉はきちんと外で払い室内に持ち込まない工夫をしましょう。



初期療法を始めてみませんか？初期療法3つのポイント



初期療法とお薬について

「初期療法」とは、花粉症であることが分かっている患者さんの恒例の症状に合わせて、花粉が飛び始める1~2週間前からお薬の服用を開始する治療のことです。症状が強くなってからの受診と比べると以下のような特徴があります。

- ①症状の出初めを遅くすることができる。
- ②花粉シーズン中の症状を軽くすることができる。
- ③症状が治まるのを早くすることができる。

♥子供の花粉症も増えています♥

子供は自分で症状をうまく伝えることができません。子供は「くしゃみ」より「鼻づまり」が多い傾向にあります。鼻が小さいため詰まりやすくなってしまい、そのため口呼吸をすることが多くなります。そこで、口をあけているかどうか注意深く観察しましょう。また目の症状も高い頻度で出てきます。頻繁に目のあたりをこすったりしていないか良く観察してください。



ナースの一言



水泡 (水ぶくれ)



靴ずれで水ぶくれができてしまったら...破った方がいいの？

- 出来るだけ水泡は破らないように、絆創膏などで保護します。破らないでおけば10日~2週間で水泡の下に新しい皮膚ができてきます。
- 破れた場合は、無理にはがさず絆創膏で保護します。消毒液は使わず、毎日洗い清潔に保ちます。傷にくっつくガーゼや紙類を使うと、治りを遅くするので注意してください。
- 水泡が完全に取れてしまった場合、被覆材を貼るのも一つの方法です。

