

ゆとり

(理 念)

地域の基幹病院として、患者様に信頼され、愛され、満足される、質の高い医療を目指します。

(基本方針)

1. 高度医療の充実
 1. 高齢化社会への対応
 1. 予防医学の充実
- を目指した、「手作りの医療」を心がけています。

** Topics **

TOPICS 1 花粉症のシーズン到来

TOPICS 2 インフルエンザに注意！！

～お知らせ～

◆平成28年3月31日まで **千葉県**の風しん抗体検査を**無料**で実施しています。
詳しくは予防医学センタースタッフまでお問合せください。

◆平成28年3月より、**外来担当表**が**一部変更**になりました。

■ **当院ホームページ**

<http://www.shimada-hsp.or.jp>

※スマホ・タブレット版
外来担当表ダウンロード (PDF)



3. 今年の花粉の飛散予想

去年の花粉は東日本ほど飛散量が多く、西日本や北海道では飛散量が少なかったために全体としては平年並みか少し少ない量の飛散量でした。そしてここ数年は全体としては花粉の飛散量が多く、花粉症の人にとってはとてもつらいシーズンでした。

スギやヒノキの花粉の飛散量は直前の夏の日照時間が大きく関係してきます。それは夏に太陽の日差しを受けてスギやヒノキの雄花（花粉を飛ばす花）が育つからです。夏にいっぱい晴れると次の花粉は多くなり、曇りや雨が多いと少なくなるということです。では今年はどうだったでしょうか？ 関東などの東日本では夏に曇りや雨の日が多く、日照時間があまり多くありませんでした。そこで今年の花粉の飛散量の予想ですが、全国的には平年並みですが関東地方では平年並みよりも少ないと予想されています（2015年シーズンの半分ぐらいとなるところも）。関東の花粉症の人には少しでも安心できる予想でしたか？

しかし、量が少ないとは言え花粉が飛ぶことには変わりありません。しっかりと対策をして、少しでも症状を和らげるようにしましょう。



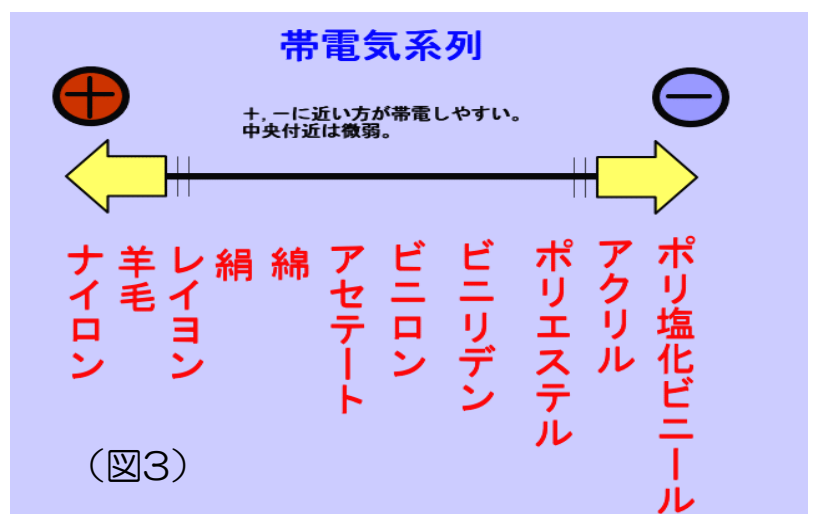
4. 花粉症の対策

まずは花粉を体内に入れないことです。そのため、マスクやゴーグル等を付け、鼻や目に花粉が入らないようにすることが大切です。また、最近では鼻の周りに塗るだけで花粉をブロックするものも市販されています。

次に、体や衣服に花粉を付けたままにしないことです。そこで家の中に入る前に衣服を掃って花粉を落とし、中では手洗いうがいに加えて顔を洗って花粉を落とします。また、この時期は寒さと乾燥、重ね着で静電気が発生しやすくなっています。この静電気も花粉を衣類につけやすくする原因なので、図3を参考に静電気の起きにくい衣類の組み合わせをすることも対策となります。

※遠い組み合わせほど強い静電気を帯びる

例) フリースとセーター



しかし、それでも症状は出てしまうことはあります。そこで、花粉のシーズンに入ってからでなく、入る前のこのくらいの時期からかかりつけの耳鼻科などへ行って症状を軽減するための治療をしてください。ここに書いたことはほんの一例です。各々が自分なりの対策をとって、つらい花粉の季節を乗り切ってください。

3月に入りましたが寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節となりました。その中でもインフルエンザにはより一層注意しなくてはなりません。そこで、インフルエンザについての注意点と予防方法について説明します。

■ インフルエンザとは…

普通の風邪とは異なり、突然の**38℃以上の高熱**や、**関節痛、筋肉痛、頭痛**など、**全身倦怠感、食欲不振**などの全身症状が強く現れるのが特徴です。

～経過～

インフルエンザウイルスに感染した場合、約1～3日の潜伏期間後、発症します。

高熱や全身倦怠感、食欲不振の全身症状が強く現れて、やや遅れて、咳や喉の痛み、鼻水等の呼吸器症状が現れ、吐き気等の消化器症状を訴えることもあります。

通常は、10日前後で症状が落ち着き、治癒します。

～一般的な風邪との違い～

一般的な風邪は年間を通してみられますが、インフルエンザウイルスは季節性を示し、日本では例年11～12月頃に流行が始まり、3月にピークを迎えます。

■ インフルエンザの予防方法

毎年、流行シーズンの前に、インフルエンザワクチンを接種しておきましょう！

当院でも、ワクチン接種を開始しています。

ワクチン接種以外にも、外出後の**手洗い・うがい**は予防の基本です！

空気が乾燥するとどの粘膜の防御機能が低下するため、湿度を50～60%に

保つことも効果的で、体の抵抗力を高めるために十分な休養とバランスのとれた

栄養摂取をこころがけましょう。

流行シーズン中は人混みや繁華街への外出をさけ、外出時のマスク着用も忘れずにしましょう。

■ もしインフルエンザにかかったら

インフルエンザにかかったら早めに医療機関を受診しましょう。

安静にして体を休めるとともに、他の人にうつさないにすることも大切です。

自分の体を守り、他の人にうつさないためにも下記の「**生活ポイント**」を守りましょう。



生活ポイント

- ・安静にして休養をとる。特に睡眠を十分にとる。
- ・お茶やジュース、自分の好むもので構わないので水分補給を忘れずに。
- ・人ごみや繁華街への外出を控え、無理して学校や職場等に行かない。