



浜辺だより

☎ 64-1600

令和6年3月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～



すこやかに生きるためのヒント

(参考資料： 厚生労働省 HP. 花粉症対策、東京都アレルギー情報 navi.)

～ アレルギー性鼻炎、通年性と季節性がある？ ～



この時期、鼻みず・鼻づまり、目のかゆみなどで多くの人を悩ませる「花粉症」。発症する人は、年々増加し、2～3人に1人は花粉症ではないかと言われています。「花粉症」は季節性のアレルギー。……では、通年性アレルギーとは???

アレルギー性鼻炎とは

鼻みず、鼻づまりを主な症状とする疾患で鼻アレルギーとも呼ばれます。症状が現れる時期によって、「通年性アレルギー性鼻炎」と「季節性アレルギー性鼻炎（花粉症）」に分けられます。



あなたの鼻炎は、「通年性」それとも「季節性」？

「通年性」も「季節性」も出現する症状に大きな違いはありません。「症状が現れる時期」が見分けるポイントになります。



スギ花粉の飛散は4月にはだんだん少なくなりますが、ヒノキ花粉の飛散は5月ごろまで続きます。そのため、ヒノキ花粉にもアレルギーを持つ人は、毎年、5月末まで症状が続きます。なお、ヒノキ花粉の飛散が終了しても症状が続く場合は、雑草などの花粉やハウスダストが原因で症状が出ている場合があります。

6月以降も症状が続く方は、改めて医療機関を受診するとよいでしょう。



※ 通年性アレルギー性鼻炎

通年性アレルギー性鼻炎は、室内のハウスダストが主な原因となります。原因アレルゲンとしてダニが重要であることが知られており、カビ（真菌）やペットなどで症状が出る場合もあります。

ダニが好む3つの条件



1. えさ：人の垢（あか）やカビ・食べこぼしなど
2. 潜る場所：畳・じゅうたん・寝具などの隙間
3. 温湿度：最適温度 25～30℃、相対湿度 60～80%

※アレルギーを引き起こすダニは体長 0.3～0.5 ミリメートルと微小なため肉眼では見えません。

アレルギー症状を軽くするためのセルフケア

症状をゼロにすることは不可能ですが、軽くすることは期待できると考えられています。



○ アレルギーの原因物質を体内に入れない

花粉症の場合は、「花粉」を体内に入れないことが大切です。

外出時に花粉症用のマスクを着用すると約 1/6、花粉症用のメガネでは、約 1/4 程度に花粉を減少させることがわかっています。帰宅後に手洗い・うがいでだけでなく、洗顔をすることも◎。

通年性アレルギー性鼻炎の場合は、主に「ダニ」対策がポイントです。

ダニの好む環境をつくらないう、こまめな掃除や、温湿度の管理、定期的な寝具の処理など、室内環境の整備がポイントとなります。



○ 規則正しい生活を心がける

まずは、症状を悪化させない生活の心得を身に付けましょう。

寝不足、過労などのストレスが免疫系に影響をおよぼすことがあります。規則正しい生活を送ることが大切です。お酒を飲みすぎると、鼻づまりを悪化させる可能性があるため、気をつけましょう。



なお、特定の食材を摂取することで症状の緩和も報告されていますが、大きく症状を改善するような効果は、現在確認されていません。大切なことは、バランスのよい食生活を心掛けることです。



花粉飛散情報 2024 (日本気象協会ホームページより)

日本気象協会が観測したデータによりますと、東京都内では、2月下旬にスギ花粉がピークに突入しました。このため3月は各地で花粉が「非常に多く」飛散する日が増えると予測されています。外出の際には、花粉対策をお忘れなく！



お知らせ

● 自動精算機導入

1月下旬より、自動精算機を導入しました。これまでの会計は、現金のみの対応でしたが、導入後はキャッシュレス決済も可能になります。操作方法などご不明な点は、お気軽にスタッフまでお申し出ください。



● 診療時間変更

2月1日より、診療時間を一部変更しています。午後の診療開始時間が 14:00 → 13:30 へ、発熱外来は午前のみとなりました。

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45~12:00	●	●	●	休	●	★
13:30~17:00	●	●	●	休	●	★

【休診日】木曜、日曜、祝日

★土曜は 8:45~15:00 (昼休みなし) の診療となります。

