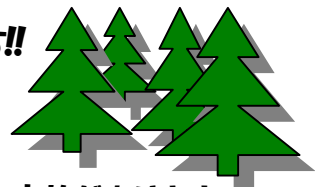


さわやかCPAP便

大竹内科呼吸器科医院
H19年02月 不定期発行

雪がちらついたり冬の寒さが続いているか体調もいかがですか？インフルエンザがはやっています！
手洗いうがいをしっかりしてかからぬように気をつけましょう。山形はまだ冬真・盛ですが、そろそろ
南の方からだんだん春が近づいてきています。そうすると **花粉症の季節** 到来です!!



日本国民の約 **20** %が花粉症で、いまや国民病といわれています。

症状としては《くしゃみ・鼻水・鼻づまり・だるい・下痢・熱っぽい》などの風邪に似た症状があります。

ほかに《目のかゆみ・充血・頭が重い・のどや皮膚のかゆみ・イライラする》などがあります。

いろいろありますがCPAP使用している方にとっては**鼻の症状が1番強敵**です。症状があると、CPAPからの
風が強く感じたり、苦しくてはずしてしまったりと悩み多き時期になってしまいます。

さて花粉症と一言と言っても様々あるのはご存知でしょうか？日本では、花粉症の原因として約**60**種類の
植物が知られています。注意が必要な花粉の時期は、

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

- ハンノキ →
- スギ →
- ヒノキ →
- イネ科 →
- フタクサ →
- ヨモギ →



スギは有名ですね!!今年の山形の飛散開始予測日は **3/1~3/10** だそうです。また、イネ科等、夏・秋にも
花粉が飛散します。毎年同じ時期に風邪症状があり長引くようであればそれは花粉症かも!血液検査で何に
弱いか調べることもできます。

予防法としては、基本的に**花粉をできるだけ避ける**ことですが現状としてはそうもいきません。

- ☑ 外出時にはメガネ・マスク・帽子を着用しましょう。
- ☑ 帰宅したら手洗いうがいを忘れずにしましょう。
- ☑ 花粉症とわかっている人は早めに抗アレルギー剤を服用しましょう。

- 抗アレルギー剤は症状を抑えるのではなく、
花粉を吸入しても症状がでにくくする薬です。
服用後 1~2 週間で効果が発揮されるため、
飛散する 1~2 週間前から服用する必要があります。
わかっている人は早めに飲みましょう!
- 様々な症状そのものを抑えるためには、
抗ヒスタミン剤やステロイド剤が使われます。
効果が早い反面、眠気などの副作用があります。

詳しくは医師にご相談ください★



888

ダイエットしてますか?
暴飲・暴食をしないように
気をつけましょう!
めざせ 卒業!!

予約日には忘れずに
受診しましょう!!
もし、来院できない場合は
連絡していただくようお願い
いたします。