

# 公立小野町地方総合病院からのお知らせ

今回は、当院の耳鼻咽喉科を担当している非常勤医師の佐藤勇医師(さとう耳鼻咽喉科クリニック)から、花粉症についてお知らせします。



今年のスギ花粉飛散数は、例年よりやや少ないと言われてはいますが、飛散数の少なかった昨年と比べると非常に多いと予測されています。昨年症状の軽かった花粉症の患者さんも、今年は注意が必要です。最大の対策は、原因となるスギ花粉に触れないことですが、以下のポイントにも注意しましょう。

## 【花粉症対策のポイント】

- ①花粉情報に注意する
- ②飛散の多い時の外出を控える
- ③飛散の多い時は窓・戸を閉めておく、洗濯物・布団を外に干さない
- ④飛散の多い時は外出時にマスク・メガネを着用する
- ⑤外出時、毛織物などのコートは避ける
- ⑥帰宅時、衣服・髪をよく払う、洗顔・うがい・鼻をかむ
- ⑦掃除の励行

これらの対策を行っても症状を完全に抑えるのは難しいため、花粉が飛び始める前からお薬を飲み始めると症状が軽く済むと言われており(初期療法といいます)、2月下旬から飲み始めるのが良いと思われます。

また毎年症状がひどくて困ったという方には、舌下免疫療法(舌の下で治療薬を長い間保持することで免疫をつけるアレルゲン免疫療法のひとつ。舌の下に、スギ花粉のエキスを投与するので、簡単に自宅のできるうえに、注射の痛みもなく、また通院の負担も少ないというメリットがあります)をお勧めします。

詳しくは主治医にご相談ください。

## 耳鼻咽喉科(佐藤勇医師)の診療日および受付時間

木曜日 午前8時30分から正午まで、  
午後1時から午後4時30分まで  
(※第3木曜日は午後休診です。)

## 1月5日から耳鼻咽喉科(福島医大・今泉光雅医師)の診療が始まりました。

火曜日 午後1時から午後3時30分まで  
(※第3火曜日は休診です。)

●公立小野町地方総合病院 ☎72-3181

## 休日当番医

月	日	当番医	電話番号
2	14⑧	まつえ整形外科(田村市船引町)	81-1222
	21⑧	さいとう医院(小野町)	72-2500
	23⑨	まつざき内科胃腸科クリニック(田村市常葉町)	77-2870
	28⑧	矢吹医院(三春町)	62-3015
3	7⑧	都路診療所(田村市都路町)	75-2003
	14⑧	島貫整形外科(小野町)	72-2722

- ◆休日当番医で受診する場合は必ず事前に電話確認のうえ受診してください。
- ◆詳しくは「ふくしま医療情報ネット」の「休日当番医をさがす」をご覧ください。  
<http://www.ftmis.pref.fukushima.lg.jp/>
- ◆こども救急電話相談  
受付時間：午後7時から翌朝午前8時まで(年中無休)  
☎024-521-3790(一般ダイヤル回線)、  
#8000(短縮ダイヤル)