



第74号
新城市民病院総務課
新城市字北畑32-1
Tel 0536-23-7852
Fax 0536-22-2850

花粉症に「注意」を!

今年も花粉症が心配される季節になりました。日本気象協会
の発表（花粉飛散予測 第3報）
によると、東海地方の今年の花
粉の飛散量は、例年並みか例年
よりも多く、前年と比較をすると約2倍になると予
測されています。



愛知県のスギ・ヒノキ花粉の飛散時期は、2月か
ら4月末までとなり、スギ花粉は、2月中旬から本
格的な飛散が始まり、3月上旬から中旬頃に飛散の
ピークを迎えます。その後、ヒノキ花粉が4月上旬
から中旬に飛散のピークを迎え、4月下旬に飛散が
終わります。

●花粉症とは...

花粉によって生じるアレルギー疾患の総称で、主
にくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどのアレルギー性鼻

炎と目のかゆみや充血などのアレルギー性
結膜炎のことを言います。
花粉症は、風邪の流行する時期に重なりま
す。初めて花粉症になった時は、検査をしな
ければ風邪と間違う場合があります。

現在は花粉症ではなく
ても、大量の花粉に出会
うと、体が花粉に対する
抗体を生産する可能性が
高くなります。花粉に対
する抗体をたくさん生産
すると、何らかのきっかけで花粉症を発症し
やすくなります。これまで軽い症状だった方
も大量の花粉を浴びることにより症状が悪
化することがありますので、花粉になるべく
接しないことが大切です。



●花粉症を予防、重症化を防ぐには...

①マスクの着用

マスクは、花粉の飛散
の多い時には吸い込む
花粉の量をおよそ3分
の1から6分の1に減
らす効果があると言われています。
花粉症用マスクではなくても、普通のマ
スクに湿ったガーゼを差し込むだけでも
効果的です。



②メガネ・ゴーグルの着用

花粉症専用のゴーグ
ルも有効ですが、通常
のメガネでもメガネを
していない時と比べる
と目に入る花粉の量が
半分以下になると言われています。



③花粉情報に注意し、飛散の多い時はなるべく外出を控える。

④窓や戸を閉める。

⑤帰宅時は、衣類や髪を良く払ってから入室する。

⑥こまめに掃除をする。

⑦表面がけばけばした毛織物などの衣類を避ける。

その他に気を付けたいこ
ととして、通常の生活では
粘膜を傷つける喫煙は控え
ましょう。また、規則正し
い生活やバランスのとれた
食事が大切です。



「花粉症かな?」と思ったら医療機関を受
診しましょう。



ご予約おがむびげにま

ご意見

「領収書」左下の「次回予約」欄の予約時間の印字がなくなりまして、都合がよいシステムだと思っていまして、なぜなくなったのですか。



回答

ご意見ありがとうございます。
これまでではシステムから打ち出される「次回予約」欄と、手書きの黄色の予約票の2枚に予約時間を記載していただきました。
しかし、「次回予約」欄と手書きの予約票で予約時間の記載が異なることがあり、患者様に分かりづらく、お問合せや苦情があったこと、検査などにより診察時間が前後した場合など、予約時間とは言い難い表示となることがありました。

また、1日のうちに複数の診療科を受診する場合や、検査を行う場合に1枚の予約票で説明を行うほうが患者様に理解していただきやすいと判断し、手書きの予約票1枚で運用することにしました。
ご理解とご協力をお願いいたします。

経営企画課

インフルエンザ警報!

平成25年1月16日、愛知県から『インフルエンザ警報』が発令されました。

インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行します。自身が感染しないための予防策はもちろん、他者へ感染させないためにも感染予防を徹底しましょう。

インフルエンザの予防策は…

①手洗い

石けんなどを使用し爪や指の間、手首までしっかりと洗い、綺麗なタオルなどで十分に拭き取りましょう。

②うがい

外出後はもちろん、こまめに行いましょう。

③マスクの着用

空気中に漂うウイルスを吸い込むことによる感染、また感染の拡大を防ぎましょう。

④入っみはできるだけ避ける

不必要な外出を控えましょう。

⑤体力を十分に保つ

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心がけましょう。

⑥加湿を行う

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などで適度な加湿（50%～60%）を保ちましょう。

インフルエンザは38度以上の発熱や頭痛、関節痛などの症状が現れます。風邪と症状が似ているため、風邪だと思いついてしまいがちですが、自己判断は大変危険です。症状が現れたらまずは医療機関を受診して医師の診断を受けましょう。

インフルエンザと診断されたら、安静にして休養をとりましょう。睡眠を十分とることが大切です。脱水症状にならないように水分をこまめに補給しましょう。また、マスクの着用や外出を控えるなど、周りの方へ感染させないように配慮しましょう。