

# いたやだより No. 78

寒かった冬も終わり、ようやく暖かな春になってきました。朝晩はまだ冷え込むことも多く、日中との寒暖差で体調を崩されている方も多く見られます。そろそろお花見のシーズンになりますね。どうしても、花より団子、花より宴会になってしまいますが、アルコールの飲みすぎにはご注意ください。



## ～お知らせ～

インフルエンザが、未だ出ております。

熱の高い方、頭痛、関節痛などインフルエンザ症状の方は、申し訳ありませんが、待合室を避けて、廊下の奥でお待たせすることになっております。

又、インフルエンザの患者様は、点滴を控えて頂いております。気分を悪くされる方もおられると思いますが、他の患者様にうつさないためなので、何卒ご協力の程お願い致します。

## ～春に多い季節病～

### 1.花粉症

- <症状> くしゃみ、鼻水、目のかゆみなど
- <原因> スギなど花粉に対するアレルギー反応
- <予防法> 原因となるアレルゲン(花粉)にできるだけ触れないように、マスクやメガネなどしたり、花粉の多い日は可能な限り屋内で過ごすようにする

### 2.肌荒れ、吹き出物

- <症状> お肌が荒れてしまったり、ブツブツができたりする
- <原因> 急激な季節の変化(気温の変化、花粉の飛散など)
- <予防法> まずは肌に合った洗顔料での洗顔と、しっかり保湿を行う

### 3.精神的な不調

- <症状> 気持ちの落ち込みや、イライラ感、あるいは物事に対する気力の低下など
- <原因> 入学、就職、転勤などによる環境変化によるストレス、季節の変化による自律神経の乱れなど
- <予防法> 生活リズムをしっかり整えること  
又、無理せずリラックスして生活するようにすること