

いたやだより No. 150

3月16日に北陸新幹線の金沢と敦賀間が延伸開業しました。それに伴い、加賀温泉駅にも新幹線が停車することになり、これからますます山代温泉、山中温泉が賑わってきそうですね。これから加賀市がもっと活性化することを期待します。ようやく温かくなり春らしくなってきました。花見がてら、外に出て散歩するのもいいかもしれませんね！

～お願いとご協力～

コロナが5類となりましたが、当院では、感染予防のため、これまで通り、院内へ入るすべての方に、必ずマスク着用をお願いしています。

又、来院時の検温も、引き続きお願いします。

風邪症状の方や熱のある方は、来院前にあらかじめ電話でご相談下さい。

又、入院患者さんのご面会、お見舞いは、ご家族以外の方はご遠慮下さい。

～花粉症対策～

日本人の4人に1人は花粉症と言われています。

お薬での対処法もありますが、日常生活でも対策はして下さい。

「花粉を吸わない」

① マスク

マスクをつけることで、花粉を吸いこむ量は $1/3 \sim 1/6$ に減らす効果があります。

② 外出を避ける

花粉が特に多い日（晴れて気温が高い日、空気が乾燥して風が強い日、雨上がりの翌日や気温が高い日が2、3日続いた後）は、外出をできるだけ減らしましょう。

「花粉をつけない」

① メガネ

通常のメガネでも使用しない時と比べて目に入る花粉の量は40%減少し、防御力バターのついた花粉症メガネではおよそ65%減少すると言われています。又、コンタクトレンズを使用すると、コンタクトレンズによる刺激が、花粉によるアレルギー性結膜炎を悪化させる可能性があるため、メガネに替えた方がいいと言われています。どうしてもコンタクトレンズをつける必要があれば、上から花粉症メガネをつけるといいでしょう。

② 手洗い、うがい、洗顔

体に付着した花粉を落とすことも効果的です。

③ 保湿

乾燥肌で肌のバリアが弱まっていると花粉が体の中に侵入しやすくなるので、保湿をして皮膚の状態を整えておくことが、花粉症を悪化させないことになります。

「花粉を持ち込まない」

① 服装

一般的にウール製の衣服は、木綿や化繊と比べて花粉が付着しやすいため、一番外側に着る上着はウール素材は避け、ツルツルした素材のものにした方が望ましい。

② 来ていた服を着替える、帰ってきたらまずシャワー

花粉は髪や顔など体中についているので全身を洗い流し、花粉を部屋にまき散らさないことが重要です。

③ 部屋干し

外に洗濯物を干して花粉をつけないよう、室内に干しましょう。

