

# むらいクリニック通信



明けましておめでとうございます。本年も皆様にとって良い年になりますよう、心からお祈り申し上げます。今年一年充実したCPAPライフが送れますようフォローさせて頂きたいと思っています。本年もよろしくお祈りします。花粉症の方はCPAPも使用しにくい時期でもあります。悩ましい季節を乗り越えるにはどうしたらいいでしょうか？

## ☆花粉症とアレルギー性鼻炎

よく「花粉症」と「アレルギー性鼻炎」という二つの言葉が使われていますが、この二つは同じものなのか、違うものなのか？ここで違いを説明します。

**花粉症**はアレルギーの原因が花粉で季節性に症状が出現します。有名なものは「スギ」ですがその他「ヒノキ」や「イネ」などがあります。鼻症状だけではなく眼症状なども含めた総称です。

**アレルギー性鼻炎**は、原因が季節的な花粉だけではなく、通年性のハウスダストとダニなどもあります。くしゃみ、鼻づまり、鼻汁などの症状です。

## 花粉症対策

- 晴れた日、風の強い日などは外出を控えましょう
- 外出時はメガネ、マスク、帽子、ツルツルした素材の服にしましょう
- 帰宅時は花粉や埃を落としてから家に入りましょう
- 手洗い、うがい、洗顔、洗眼を徹底しましょう
- 皮膚や粘膜を強化する食べ物（レンコン 小松菜 ほうれん草など）を多く摂りましょう
- 良質な睡眠を心掛けましょう
- 洗濯物は室内干ししましょう
- カーテンやぬいぐるみの洗濯はまめにする。できればぬいぐるみ等は置かない方がいいでしょう
- ストレスはためないようにしましょう
- 喫煙や飲酒は控えましょう
- **耳鼻咽喉科に定期的に通院しましょう**

花粉症の治療は症状が出る前の2月初旬から開始（早期治療）がおすすめです。症状が出現してしまうと改善されるまでの時間が長くなります。

## 花粉症治療法

薬物療法・・・内服薬 点鼻薬 点眼薬の使用

レーザー手術・・・鼻粘膜にレーザーを照射して粘膜の表層部分を変性させ鼻でのアレルギー反応を鈍くさせる治療です

アレルギー免疫療法・・・舌下免疫療法は花粉エキスを少量から投与することで、体質改善症状を和らげる治療です。（6月～11月に治療開始）

## 2016春の花粉飛散量

昨年と同じか、または、上回る地域が多いようです。



詳しくは医師にご相談下さい



### ◆◆◆◆クリニックよりのお願い◆◆◆◆

花粉症の時期を迎え、混み合う事が予想されます。CPAPの方には、時間で予約をお取りしていますが状況により、お待たせする事があるかと思えます。ご理解・ご協力をお願いします。

CPAP使用の患者さんは土曜日や20日以降の受診は大変込み合い、待ち時間が長くなります。CPAPの使用状況に関係なく**月1回受診**してください。月末に来院のない方は受診予定の確認のため、当院もしくは機器メーカーより連絡をする場合がありますので御了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科  
いびき・無呼吸検査治療室

## むらいクリニック

〒503-0836  
岐阜県大垣市大井2-44-2  
Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839  
予約専用Tel 0584-47-9898  
<http://www.murai-clinic.jp>



予約QR