

福田内科通信 3月号

2022年花粉症特集！

■2022年シーズンの花粉飛散傾向

例年比…東海では例年より少ない見込みです。

前シーズン比…東海は前シーズンより多くなりそうです。



花粉を寄せ付けない！花粉症対策ご紹介

マスクの効果は？

マスクを使用することで、吸い込む花粉の量を約1/3~1/6に減らすことができるといわれており、特に鼻の症状が気になる方に効果的です。また、内側にガーゼを当てること（インナーマスク）でさらに鼻に入る花粉が減少することがわかっています。

上手な洋服選びが、花粉を寄せ付けない？

実は、外出するときの洋服によって、家に持ち込んでしまう花粉の量に違いが出る事をご存じですか？一般にウールなどの素材は、綿や化学繊維と比べて花粉が付着しやすく、花粉を屋内に持ち込みやすいとされています。

上手な換気で、花粉を減らせる？

換気のコツは開窓の幅を10cm程度にすることと、レースのカーテンを使用すること。これで侵入する花粉を約1/4に減らすことができるそうです。

目がかゆくなる前に一工夫！

花粉を寄せ付けない工夫に「メガネ」があります。ある実験では、メガネを使用しない場合に比べて、防御力バーのついた花粉症用のメガネではおよそ65%も減少しています。

まずは「うがい」を習慣づけましょう！

発行所 福田内科医院

〒501-0236 瑞穂市本田1017-1

TEL 058-327-0721

<http://www.fukuta.or.jp/>

◆内視鏡検査について◆

胃・大腸内視鏡検査を行っております。鎮静剤を使用して楽に検査を受けることができます。日帰り大腸ポリープ切除治療、土曜日の検査もしております。

担当医は、院長（福田信宏）です。

☆日本消化器学会認定 消化器病専門医

☆日本消化器内視鏡学会認定 消化器内視鏡専門医

☆日本超音波医学会認定 超音波専門医

疾患の早期発見のために内視鏡検査を定期的に受けられることをお勧めします。

詳しくは、診療時間等にご質問、ご相談下さい。

◆診療時間のご案内◆

診察

	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	×	×
16:00~19:00	○	○	×	○	○	×	×	×

内視鏡検査・治療

	月	火	水	木	金	土	日	祝
胃内視鏡 8:00~8:30	○	○	○	○	×	○	×	×
胃・大腸内視鏡 13:00~16:00	○	○	×	○	○	○	×	×

○変更になる場合もありますのであらかじめご了承ください。