

たまふぁみ通信



お正月が過ぎたと思えば…あっという間に3月を迎えてしまいましたね。
 日中暖かくなったと思えば、夜になるとまだ少し寒かったり…寒暖差が激しくなかなか体調管理が難しいですね。
 予防のためには、こまめな手洗い・うがいと、マスク着用などはいつでも大切です！空気の乾燥にも気を付けてください。
 桜の季節まであと少しです🍷
 ちょっとご無沙汰していました“たまふぁみ通信”。今回は、春といえばコレ！という話題をピックアップしてみました。
 どうぞご覧ください♪

● 日常生活で花粉症予防！！ ●

「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」などの花粉症症状を予防するには、とにかく花粉をシャットアウトする対策をとり、少しでも花粉に浴びる機会を減らし、体調管理には気を付けましょう！

👉外出時には吸い込む花粉の量を減らすためにマスクを使用し、外出すると衣服に花粉がつきますので、家に入る前にしっかりと花粉を払いましょう。花粉の付着しやすいウール素材の衣類は避け、綿や化学繊維などの素材の衣類を選択するのもよく、春先用の洋服選びに覚えていくと便利かもしれません。

👉室内では換気時間を短くし、こまめな掃除をすることで花粉を除去することができます。

👉花粉症の時期は、目の炎症も起こりやすく負担がかかるため、コンタクトレンズの使用は控え、メガネを使用したりするなどの対策も有効です。

👉鼻をかみ過ぎて、鼻が荒れてしまう場合もあります。鼻をかむときには保湿ティッシュを使うのも効果的です。もし、鼻が荒れてしまったら、ワセリンなどで保護すると良いでしょう。



** 鼻がムズムズ…目が痒い…くしゃみが～ **

花粉…もう飛んでいますか？

もう～「くしゃみ」「鼻」が大変～

そうです！毎年恒例の『花粉症』の季節がやってきます。皆さんは今年の花粉症どうでしょうか？すでに東海地方や中国、四国地方の一部や東京都などでは花粉の飛散開始が確認されています。

2019年春の花粉飛散数は昨年より少ないと言われておりますが、例年（過去10年平均）よりは、やや多くなる予想がされており、早めの予防開始と十分な治療対策が必要となりそうです🍷

スギ花粉飛散の東京のピークは3月上旬から4月上旬となり、多く飛ぶ期間が長くなりそうです。

スギ花粉のピークが終わる頃になると、ヒノキ花粉が飛び始め、その後ピークが始まります。

東京では4月上旬から中旬の見込みです。

● 花粉症に効果的☆おすすめハーブ Tee 🍵 ●

ハーブによる花粉症の対策としては、くしゃみ・鼻づまりなどの症状に直接働きかけて症状を和らげる方法と、根本原因になっているアレルギー体質を改善する方法があります。いずれも、年末頃から飲み続けると効果的です🍷

** 花粉症でおすすめのハーブは… ネットル 🍵 **

【ネットル：緑茶に風味が似ていて飲みやすくブレンドしやすいハーブ】

主な作用/適用

利尿作用・浄血作用・造血作用
 抗アレルギー作用（痒みを抑える）
 リウマチ（尿酸を排出する）・花粉症
 尿道炎・ダイエット・妊娠中の栄養補給



👉 おすすめのブレンド 👈

※ハーブの使用に関して、持病のある方、妊娠中や授乳中の方、お子様はご注意ください。

〈花粉症全般〉

ネットル + ローズヒップ

〈目の痒みや涙目〉

アイブライト + エルダーフラワー + ローズヒップ

〈アレルギー体質を改善〉

※ジャーマンカモミール + ネットル + ローズヒップ

〈予防のために〉

ネットル + ※ペパーミント + ※マリーゴールド

〈鼻〉

ネットル + ローズヒップ + エルダーフラワー + ※ペパーミント

※ジャーマンカモミール…キク科アレルギーの方は避けてください。

子宮収縮作用があるので妊娠中の方はお控えください。

※ペパーミント…胃食道逆流、裂孔ヘルニア、胃腸の潰瘍、胃腸の炎症がある方はご注意ください

授乳中、小児には使用禁止。妊娠中の方も子宮収縮作用があるため注意が必要です。

※マリーゴールド…妊娠・授乳中の方は、子宮出血を誘発する場合がありますので使用はお控えください。

👉 「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」などの花粉症症状を楽にするには・・・？ 👈

花粉症の治療薬としては、局所ステロイド薬、点鼻薬、抗アレルギー薬など多数あります。

鼻炎に関しては、鼻に噴霧するステロイドがとてもよく効きます。内服薬では抗ヒスタミン薬のように副作用として眠気を起こすものがあり、車の運転や高所で作業をされる方は注意が必要ですが、最近では眠気などの副作用が軽減された内服薬もあります。内服薬と外用薬（点鼻薬・点眼薬）をうまく使い分けることが大切です。医師と相談してみると安心ですね。

なお、花粉症と思っていたら実は風邪だった…とのこともありますので、気になる症状がありましたらまずは医師などにご相談ください。

当院でも花粉症のお薬の処方箋をお出ししております。

ご希望の際は、受付時、診察時いつでも構いませんので、スタッフまでお声掛けください♪

