

広報 3月号

## さくら前線

## 花粉症との付き合い方

日差しの暖かさに春の訪れを感じる今日この頃。

本来ならウキウキと心躍る季節ですが、一部の方にとっては「戦い」の始まりでもあります。そう、国民病とも言われる「花粉症」です。

目のかゆみ、くしゃみ  
ポーつとする頭……。



「春なんて来なければいいのに」と思ってしまう前に、今年は少し視点を変えて、花粉症と「戦う」のではなく「上手に付き合う」方法を見直してみませんか？

① 「入れない」が鉄則。物理的な防御をアップデート

基本中の基本ですが、やはり物理的な防御は最強の盾です。しかし、ただマスクをするだけでは不十分かもしれません。

ツルツル素材のアウトターを、ウールやニットは花粉をキャッチしてしまいます。外出時はポリエステルやナイロンなど、花粉が滑り落ちやすい素材を選びましょう。

「玄関」が防衛ライン。帰宅時、コートや髪についた花粉を玄関の外で払い落とす儀式を忘れずに。すぐにシャワーを浴びて洗い流すのが理想ですが、難しければ洗顔と着替えだけでも効果大です。

メガネの活用 花粉用メガネでなくても、普通のメガネをかけるだけで目に入る花粉の量は約40%カットできると言われています。

② 我慢は美德でない。「早めの医療」に頼る

「まだ大丈夫」「薬を飲むと眠くなるから」と我慢していませんか？  
花粉症対策の鍵は「初期療法」です。

本格的に飛散する前、あるいは「あ、来たかも」と感じた瞬間に薬を飲み始めることで、ピーク時の症状を軽く抑えることができます。

最近は眠くなりにくい薬や、鼻に直接噴霧するタイプ、貼り薬など選択肢も増えています。

つらい時間を過ごすより、医学の力で快適な時間を買きましょう。

③ 体の中からバリアを。「腸活」のススメ

実は、免疫機能の約7割は「腸」にあると言われています。腸内環境が乱れると免疫バランスが崩れ、アレルギー症状が悪化しやすくなります。

発酵食品 ヨーグルト、納豆、味噌汁などを日常的に。食物繊維 根菜類や海藻で腸のお掃除を。アルコール・香辛料は控えめに。鼻の粘膜を充血させ、症状を悪化させる原因になります。この時期だけは少しお酒を控えるのも一つの手です。

④ メンタルケアも忘れずに

「花粉症が辛い」というストレス自体が、自律神経を乱して症状を悪化させるといふ悪循環を生むことがあります。

アロマでリフレッシュ ユーカリやペパーミントの香りは、鼻の通りをスッキリさせるだけでなく、気分のリフレッシュにも役立ちます。マスクにアロマシールを貼るのもおすすめです。

最後に、花粉症予防は、完璧を目指さなくて大丈夫。昨日より、少し楽になればOK。そんな気楽なスタンスで、この春を乗り切っていきましょう。



### お知らせ

#### 医療相談窓口……

医療の問題・介護の問題があり在宅での生活が困難な方や入院・転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談対応させていただきます。入院患者さまの面会は、只今休止中です。

#### 健康診断について……

当院の健康診断は、小規模ながら皆様と同じ目線に立ち、お仕事や生活実態を踏まえて看護師ほか医療スタッフと共に疾病の早期発見と予防、そして必要に応じた保健指導など一貫したシステムで、地域の皆様の心身両面にわたる健康維持・増進と、事業所の健康管理のお役に立ちたいと願っております。

#### 申込方法……

- ① 電話での申込み…受付時間 月曜日～土曜日 9時～17時(土曜日は12時まで / 祝祭日を除く)
- ② 来院での申込み…医事課までお申込み下さい TEL:0279-75-3011



### ニュース 吾妻

#### ☆ 3月3日:ひな祭り ☆

2026年の中之条町では、2月7日から3月15日にかけて歴史ある雛人形を展示する「第37回ひなまつり展」が歴史と民俗の博物館「ミュゼ」で開催され、江戸時代～近代の貴重な雛人形や「青い目の人形」が紹介されています。

開館時間:9:00～17:00(入館は16:30まで) 休館:木曜

ぜひご覧ください。



### 診療案内 (3月)

診療科		月	火	水	木	金	土
総合診療①	午前	-	-	柿沼	柿沼	柿沼	休診
	午後※1						休診
総合診療② リハビリ	午前	奥山 (群大)	有馬 (群大)	瓜田	関 (群大)	小野 (群大)	休診※
	午後※1						休診

外来受付時間 : 午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後 13時00分 から 17時00分まで

休診日 : 土曜、および日曜・祝日

※1 午後の診療は訪問診療・健診対応となります

※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示板や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

※ 入院費支払い窓口対応: 月曜日～金曜日 9:00～16:30

※ 3月休日当番医: 15日(外科)・29日(外科)となります。

※ 土曜日は終日休診となりますが救急の場合はこの限りではありません。

発行 : 吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町大字伊勢町 782-1

TEL:0279-75-3011

FAX:0279-75-3299

URL:https://www.a-sakurahosp.com/