



# ひらた新聞

Vol. 8  
2003・9・1 作成

この季節にも花粉症・・・!? 花粉で起こるアレルギー・・・スギ花粉など、ある特定の花粉が目に入ったり、鼻から吸い込まれたりすることによって起こるアレルギー症状を花粉症と言います。特に初期症状に注意しましょう。また、下記の初期症状に気づいたら、花粉症によるアレルギー症状かどうか、医師に相談しきちんと検査しましょう。

**鼻がむずむずする・目のかゆみ・ノドのかゆみ・鼻水・くり返すくしゃみ・皮膚のかゆみ・頭痛・いろいろ**

この時期の主な原因植物は『ブタクサ(キク科)』『ヨモギ(キク科)』『カナムグラ(クワ科)』

ひらた医院ではアレルギー検査を随時行っています(また花粉症項目に加えてそば・たまご・イクラ・明太などの食物アレルギー検査もできます)。

★ アレルギー対策にはしっかりビタミンA・C・Eをとしましょう!!

◎ビタミンAを多く含む食品は、鶏レバー・プロセスチーズ・ほうれん草・にら・スイカなど・・・

◎Cを多く含む食品は、イチゴ・みかん・柿・サツマイモ・ブロッコリー・小松菜など・・・

◎Eを多く含む食品は、アーモンド・コーン油・ひまわり油・うなぎ蒲焼・かぼちゃなど・・・

喫煙や飲酒はこれらの栄養素を排除してしまうので控えた方が良いでしょう(^ ^)。

対策は・・・?花粉との接触を断つことが基本です。

- ①晴れて風のある日は外出を避ける。
- ②室内への花粉の侵入を防ぐため掃除の時以外はキッチリと窓を開けておく、布団や洗濯物を取り込む際には花粉を払い落とす、外出からの帰宅後は髪や衣服についた花粉を落とす。
- ③雑草が原因なら除草をする。

★ 生活環境を改善することも大切です


- ① 適切な治療を受ける。医師からの生活指導を守り、お薬は自己判断で投与量を変えないようにしましょう。
- ② お部屋はいつも清潔に・・・!
- ③ ストレスを避け、十分な睡眠を。
- ④ 風邪をひかないように。風邪をひくと症状が悪化しやすいので注意が必要です。

## スタッフ紹介コーナー・・・今回は看護助手のMr. プラソヨーク・クルンゲルン

ひらた医院で看護助手として仕事をしている車椅子アスリートの彼は今や日本のホープです!! 日本でただ一人 400mと800mでパラリンピックA標準記録の突破を果たしています。世界中の大会に出場し数々の新記録を樹立しています。8/2に岡山で行われました 10 時間耐久マラソンでもみごと金メダルを獲得!来年のアテネパラリンピックでの活躍が期待されています。皆さんの暖かい応援をどうぞよろしくお願い致します。彼の活躍をひらた新聞の記者は追跡調査中です(^ ^)。

勉強会のお知らせ  
チェック

- ★ 9/21(日) 11時～
- ★ 高血圧について・静かに忍び寄る高血圧にご注意を!!
- ★ ひらた医院 多目的室にて (参加費無料)




## ひらた医院

胃腸科・肛門科・内科・外科  
〒870-1143 大分市田尻 478

☎097-548-7616

✉info@hirataiin.com

🌐http://www.hirataiin.com/

診療時間: 9時～18時

休診: 日曜・祝日・木曜午後

急患: 24時間対応しています