



### 花粉症の季節ですね

花粉症は、みなさんご存知のとおり、スギ・ヒノキといった花粉によって引き起こされるアレルギー疾患で、くしゃみ、鼻水、鼻詰まりや目のかゆみ、涙目が最も多くみられます。日本人の3割もの方が悩まされており、一定の量の花粉を浴びると発症しやすくなるので、患者さんは年々増加しています。

では、症状を和らげたり発症を遅らせるためには、どうしたらよいのでしょうか。とにかく、いかに花粉を避けるかが基本になります。



- マスク、メガネなどで花粉を防ぐ  
 (できればコンタクトレンズの使用は避けた方がよい)
- 帰宅時には花粉を払う  
 (ウール素材といった花粉のつきやすい服装を避ける)
- 手洗い・洗顔して家の中に持ち込まないようにする
- 室内の掃除、換気をする
- 花粉の多い日や、花粉の多く飛ぶ屋前後・夕方時間帯の外出を避ける

それでも症状が出たら症状をおさえる飲み薬、点鼻薬、目薬での治療を行いますが、それだけで症状を完全におさえることは難しいので、ぜひ花粉を避ける手立ても組み合わせましょう。その他に、新しい治療として**アレルゲン免疫療法(減感作療法)**が、花粉症が完治する可能性があるとして注目されています。3~5年薬を続ける必要性があり大変ですが、奈義ファミリークリニックでもできるものがありますので興味がある方はご相談ください。2022年の花粉飛散ですが、岡山県では例年より少ないものの、昨年よりはやや多い見込みだそうです。みなさんお気をつけてお過ごしくださいね。



参考) 花粉症環境保健マニュアル2019 (環境省)  
[https://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/manual/2019\\_full.pdf](https://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/manual/2019_full.pdf)



### 認知症カフェ「オレンジカフェ山桃」のご案内

月1回カフェ山桃さんをお借りして、コーヒーを飲みながら認知症について学び、みんなで話するという集まりです。どなたでもご参加いただけますので、ぜひいらしてください。

※当日参加もOKですが、コーヒーとケーキの準備がありますので、事前に**地域包括支援センター(☎36-4119)**までご連絡いただけますと助かります。



**マスク**着用の上、  
 どうぞお気軽にご参加ください

今後の日程：3/4(金)、4/1(金) 時間：14:00-15:30 費用：500円 場所：カフェ山桃  
 ※毎月第1金曜日を予定 (コーヒー・ケーキ付)

マスク

手洗い

消毒

コロナ対策、続けましょう。

気持ちを緩めず、対策を続けていきたいと思います！

## 来院されるすべての皆さまへ

クリニック内ではマスクの着用と  
受付時に検温をお願いしています。  
必ずマスクをご持参ください。



ご協力をよろしく  
お願いいたします。

## 発熱、風邪症状(咳・鼻水・下痢・咽頭痛など)のある方へ

院内には入らず、まずはお電話をください。

☎ 0868-36-3012

※携帯電話をお持ちでない方は、直接受付へ、  
順番を待たずにお声かけ下さい。



## 3月の診療情報

21日(月)は祝日のため休診です。

【午前】受付時間-8:30~11:30(診察開始時間:9:00)

【午後】受付時間-15:30~17:30(診察開始時間:16:00)

※木曜・土曜の午後は休診  
夜間、木曜・土曜午後、日曜祝日は  
日本原病院へご相談下さい。

※朝の開錠時間は8:30、午前の受付は11:30までとなりますのでご注意ください。

### 今月の担当医

\*変更になることもあります

	月	火	水	木	金	土
午前	松下 濱上 村田 川口	川口 濱上	松下 田中 村田 濱上	田中 村田 川口 濱上	田中 村田 川口	交代制※
午後	田中 村田	田中* 川口* 杉山 濱上*	田中 村田 川口	休診	松下 川口 濱上	休診

### 土曜日の担当医

\*変更になることもあります

3月5日(土)	松下・川口
3月12日(土)	田中・濱上
3月19日(土)	田中・杉山
3月26日(土)	松下・濱上

- ◆松下医師の診療は完全予約制です。
- ◆予約外の診療を担当するため、オレンジ色の医師は予約を受けておりません。
- ◆田中医師の火曜午後の予約診療は隔週です。  
※3月は8日⊗22日⊗は予約なし、1日⊗15日⊗が予約診療
- ◆川口医師の火曜午後の診療は隔週です。  
※3月は8日⊗と22日⊗が診療日(予約優先)
- ◆濱上医師の火曜午後の診療は隔週です。  
※3月は1日⊗と15日⊗が診療日(予約なし)

### 予防接種・乳幼児健診外来



月・火・水・金 15~16時 ※要予約

### 栄養指導



日本原病院栄養士による栄養指導を当院にて行っています。ご希望の方はお気軽にお尋ねください。

## 日本原病院 からのお知らせ



### 日本原病院 耳鼻科(東川 康彦 医師)

令和4年3月12日(土) 午前中

令和4年3月26日(土) 午前中

※順番を取りに行く場合は  
午前8時から11時まで

※電話で順番を取る場合は  
(電話0868-36-3311)  
午前8時30分から11時まで



### 日本原病院 眼科(皆川 香織 医師)

要予約

※診療前日(診療時間内)までに、受付窓口または  
電話(☎0868-36-3311)にて予約可能です。

受付時間	診療時間	火	金
10:00 ~11:30	10:30 ~12:00	○	第2・4 金曜日のみ
14:30 ~17:30	15:00 ~18:00	○	第2・4 金曜日のみ

## 松下 所長がラジオに出演しています

~FM津山 78.0 MHz 「おはようファミリードクター」~

毎週金曜日 朝8:10より10分間、生放送で皆さまからの質問にお答えしています。