

# 診るみる

天満病院便り 3月  
第172号



## 今月のトピックス 花粉症はアレルギー

### 間違った花粉症対策

つらい症状をなんとかしたい！ちょっと聞いたことがあるそのうわさ、信じて大丈夫かな？と疑問に思う方も多いはずです。その花粉症対策、間違っていないですか？早速チェックしてみましょう。

#### うわさ その1 お茶、アロマテラピー、ヨーグルトなどで花粉症が治る？

残念ながらこれらは治療薬ではありませんので、すでに発症した花粉症の症状をしっかりと抑える効果は基本的に期待できません。花粉症の症状軽減について報告しているものの中にはあります。ポリフェノールの抗酸化作用や乳酸菌のプロバイオティクス効果などはアレルギーに対しては薬ほど大きくありません。薬でしっかりと治療することが大前提です。根拠がしっかりしていないものも多く存在しますので注意が必要です。



#### うわさ その2 花粉症は、症状が出てから治療すれば良い？

毎年、花粉症でつらい思いをしている方は、症状が出る前や軽いうちから治療を開始する「初期療法」をオススメします。花粉が飛びはじめる2週間ぐらい前から第2世代抗ヒスタミン薬、抗ロイコトリエン薬などの経口治療薬を投与する治療法です。前もって薬を飲みはじめることで、症状が出る時期を遅らせ花粉が飛ぶ最盛期の症状を軽くする効果が期待できます。



#### うわさ その3 医療機関で処方される薬も薬局やドラッグストアで市販されている薬も同じ？

町の薬局やドラッグストアで市販されている飲み薬(鼻炎薬)は、第1世代の抗ヒスタミン薬や初期の第2世代を中心いくつかの薬剤が組み合わされた複合薬が多くなっています。一方、医療機関で処方される薬は第2世代抗ヒスタミン薬のより新しいものが主流です。花粉症の症状は人それぞれ異なりますので、まずは自分の症状やつらい気持ちを医師に相談してみてください。



### 目と鼻のセルフケアQ&A

#### Q1 目を洗うのは良いこと？

A・・・目についた異物を洗い流すのに効果的ですが、目の表面は涙で覆われており、その涙が目を守っています。涙と成分の異なる水道水などで目を洗うことは、目の細胞を傷つけまた涙も洗い流してしまいます。目を洗うときは、市販の人工涙液などを使ってください。



#### Q2 目がかゆくて我慢できないときは？

A・・・冷たいタオルでかゆみを抑えましょう。かゆいからといってかいてしまうと炎症などが悪化してしまうことがあります冷やすことでかゆみが楽になるといわれていますので冷たい水でしぼったタオルをのせて冷やしてください。



#### Q3 鼻をかみ過ぎて荒れてしまった場合は？

A・・・鼻が荒れてしまったら、油分100%のワセリンなどで保護してあげましょう。乳液などを使ってしまうと、傷がある場合には傷にしみこんでしまい悪影響を及ぼす可能性があります。また、鼻が荒れないように、鼻をかむときは保湿ティッシュを使用するのも良いかもしれません。



#### Q4 加湿はした方がいいですか？

A・・・花粉症の症状が出ているときは、鼻の中で炎症が起こって粘膜の機能が低下していることがあります。炎症を抑えるためには加湿などにより水分を補ってあげることが大切です。



## 保険証確認のお知らせ



月初めのご来院時に保険証の確認をしております。受付にて提示してください。また、限度額適用・標準負担額減額認定証や公費医療証をお持ちの方も医療保険証と一緒に受付にてご提示ください。

## 糖尿病教室のお知らせ

天満病院 6F 作業療法室にて 13:00~13:40



### 糖尿病療養指導士による教室

- 3月1日(水)「日常生活と糖尿病について」 看護師
- 3月8日(水)「糖尿病の運動療法について」 理学療法士
- 3月15日(水)「糖尿病の食事療法について」 管理栄養士

### 糖尿病専門医による教室

- 3月22日(水)「糖尿病総論」

どなた様でもご参加いただけますのでおこしください。  
参加費・予約は不要です。

## インフルエンザ予防接種のお知らせ

インフルエンザ予防接種を受付しております。ご希望の方は受付までお申し出ください。

- \*大人 1回 4100円
- \*子ども(13歳未満) 1回目 4100円 2回目 2500円

## 高齢者用肺炎球菌ワクチンのお知らせ

平成28年度から平成30年度の該当する年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方。但し、すでに「ニューモバックスNP(23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン)」を接種したことがある方は、対象とはなりません。

ご予約を承っております。対象の方 自己負担金 4000円

定期接種の対象でない方 自己負担金 7900円

※予約制となります。定期接種対象の方は、接種当日に問診票が必要となりますのでご持参ください

### 天満病院

〒770-0042 徳島市蔵本町1丁目5-1 ☎ 088-632-1520

診療時間 月曜~金曜 午前/9:00~12:00 午後/13:30~18:00

土曜 午前/9:00~12:00 午後/13:30~17:00

小児科(予約制) 月曜~土曜 9:00~17:00

休診 日曜・祝日

小児リハビリテーション直通 ☎ 088-633-8646

天満病院 地域連携室 ☎ 088-633-7560 (入院のご相談等はこちらまで)

名東天満クリニック 〒770-0047 徳島市名東町1丁目91 ☎ 088-624-7236

診療時間 内科(午前中) 月曜~金曜 9:00~12:00

休診 日曜・祝日