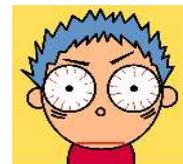


厚生連診療所だより



花粉症の季節です



「花粉症」とは花粉（アレルゲン）が体内に侵入した時に、それを排除しようとする免疫反応によって、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみなどの不快な症状が起こることをいいます。

特に、スギ花粉症は冬の終わりから春にかけて多くの人を悩ませ、早いところでは1月の終わりごろから花粉が飛び始めます。また、花粉症の症状は風邪とよく似ており、風邪だと思っていたら花粉症だったということもありますので、症状が長引く場合は医療機関に相談しましょう。

花粉症対策

- 花粉飛散情報をチェックし、飛散が多い時は外出を控えましょう。
- 外出時はメガネやマスクを着用しましょう。
- 飛散の多い時のふとん干しはやめましょう。
- 帰宅時は服の花粉を払ってから家に入りましょう。
- 睡眠を十分とり、ストレスをためないようにしましょう。（睡眠不足やストレスは免疫やホルモンバランスを崩しやすくなり、症状を悪化させます）
- タバコはやめましょう。（タバコの煙は鼻の粘膜を刺激します）
- お酒の飲みすぎは、血管を拡張させて目の充血や鼻づまりを悪化させます。



いろいろ花粉症対策をやってみても症状がおさまらない方は、症状が軽いうちに早めに医療機関を受診されることをおすすめします。

花粉アレルギーのお薬代について

ドラッグストアで購入した場合：約 5,000 円（30 日分）

保険診療(3割負担)の場合：約 1,700 円（30 日分、ジェネリック薬・初診料含む）

※アレルギーの症状は長く続くことも多く、症状がひどく薬が必要な場合は、医療機関での処方の方が安く治療できることもあります。

<問い合わせ先>

熊本県厚生連診療所
TEL：(096) 328-1055
内線：2800



厚生連診療所でも内服薬の処方ができます。
お気軽にお問い合わせください。