

カモガヤ花粉症は、発症時期に個人差が大きいです。早い人だとGW前後から始まります。ご注意ください！

①カモガヤ花粉症

カモガヤなどは5月～7月を中心に花粉が飛びます。5月の連休明けに飛びはじめ、春の衣替え、新学期の疲れなどと重なり、症状が強くなる場合があります。スギ花粉は毎日症状が続いて具合が悪いため、気をつけている人が多いのですが、イネ科の花粉症の場合は、症状の起こり方が多少違い、雨などで花粉が飛ばず全く症状がない時期の後に、天気がよくなり乾燥し、いっきに花粉が飛んで吸い込み、急に強い症状を起す時があります。また、この時期は気温が高くなり、マスクをしにくくなるのでなかなか予防できません。ただし、スギなどの樹木花粉と違い、草の花粉はあまり遠くまでは飛ばないのでその繁殖地を避けると予防することが可能です。川原や空き地に多く繁殖しているためこの時期は川沿いに出かけるのを避ける方がいいでしょう。また、朝露で花が湿っている間は花粉が飛びにくいので、窓を開けての換気や寝具・洗濯物を干すことは午前中に行います。午後、花が乾燥し、風が強くなってくると花粉が飛びはじめます。イネ科花粉飛散の時期に、カモガヤ花粉症はイ



ネ科の食物、とくに小麦が症状を悪化させる傾向が強く、イネ科花粉症の季節に、パンやうどんフライなどを食べて運動をして、強いアレルギー症状を起すことがあります。5月～7月の季節は小麦の食べ過ぎに注意しましょう。

② 集団保育について

4月になると、幼稚園、保育園などの集団保育が始まります。それに伴い他の園児と接触する機会が増えて風邪などの病気になりやすくなり中耳炎や小児副鼻腔炎を繰り返やすくなります。特に、風邪の後で長く鼻の症状が続き中耳炎になりやすいお子様は、鼓膜の確認を耳鼻科で行うことをお奨めします。

③黄砂について

黄砂は、主として中国の乾燥地帯（ゴビ砂漠、タクラマカン砂漠など）や黄土地帯で強風（偏西風）により吹き上げられた多量の砂塵が上空の風に運ばれて、日本で降下する現象をいいます。一般的には、春季（3月～5月）に多く見られ、濃度が濃い場合は、空が黄褐色となることがあります。

黄砂の粒子は直径0.1mm以下の細かい土の砂粒ですから、気道を刺激すると咳が出ます。喘息があると、発作の悪化因子になりますので、黄砂の多い日には注意しましょう。アレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎も、黄砂によって悪化します。特に花粉症が落ち着いたのに涙目になる場合は、黄砂が原因になっている場合があります。



院長

今年は、4月途中からあつという間に暖かくなり桜が満開になりました。ちょうどその頃忙しくてゆっくり桜を見る間もなく雨や強風で散ってしまいました。なんかすごく損をした気がします。来年は意地でも花見をしようと決意しました。



看護師 平山

すがすがしい季節になりましたね。陽気に誘われて、スポーツジムに通い始めました。久しぶりに、ヨガやエアロビをやりました。年配の人も多くて、軽やかにステップを踏んでいて驚きました。私は、すぐにフラフラで、運動不足を実感しました。でも体を動かすって気持ちいいですね。頑張って続けたいと思います。



耳鼻咽喉科まつだクリニック

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日	診療科目
9:00~12:00	○	○	○	×	○	◎	×	耳鼻咽喉科 アレルギー科
3:30~6:30	○	○	○	×	○	×	×	気管食道科

◎ 9:00~13:00 休診日 木、日曜日、祝日

篠木町6丁目2426番地（篠木6丁目バス停前）
☎ 0568-86-4133 予約 0568-86-4890
ホームページ：http://www.matsu-cl.com