

もう遅い!? そんなことはありません! 今からでも間に合う花粉症対策

今年のスギ花粉の飛散量は、大量飛散だった昨年と比較すると少ない傾向ですが、昨年の猛暑の影響で、例年比では並からやや多いと予測されています。

スギ花粉の飛散がピークを迎える時期は、2月下旬から3月上旬。ヒノキ花粉のピークの時期は、3月中旬から4月上旬の見込みです。

花粉がまだ飛散していない時期から始める初期治療のタイミングはすでに過ぎていますが、まだそれほど症状が出ていない方であれば、今からでも間に合うかもしれません。初期治療は、**症状が出る前、あるいは症状が軽い時期にアレルギーの薬を使用することで、発症時期を遅らせたり、飛散ピーク時の症状を緩和することなどが期待できます**ので、まだ治療を開始していない方はお早めにご相談ください。



今から始める花粉症対策

- ☑ 外出時はマスクや帽子、ゴーグルなどを装着する。
- ☑ 帰宅時に玄関先で花粉を落とす。
- ☑ うがいや洗顔で花粉を洗い流す。
- ☑ こまめに掃除をする。
- ☑ 暴飲暴食をさけて、バランスのとれた食生活を心がける。



飛散する花粉症の量により症状が悪化する傾向がありますので、インターネットやテレビで花粉情報を確認し、対策を立てて辛い花粉シーズンを乗り越えましょう。

体質改善で花粉症対策

毎シーズン対策はするものの辛い花粉症の症状に悩まされている方には、来シーズンまでにできる花粉症対策もあります。

<アレルギー免疫療法(舌下免疫療法)>

スギ花粉のエキスを毎日少量ずつ体内に取り込むことで、スギ花粉を身体に慣らしていく治療法です。スギ花粉に対する免疫ができることで体質が改善し、花粉が体内に侵入しても反応が起きにくくなり、**辛い花粉症の症状を和らげたり、長期にわたって症状を抑える効果も期待できます**。アレルギー免疫療法(舌下免疫療法)についてご興味がある方はご相談ください。

悩んでいる人は
気軽に相談
するっぴ



高齢者肺炎球菌ワクチンの 接種はお済みですか?

65歳以上の高齢者を対象に行われている肺炎球菌ワクチンの定期予防接種(公費助成)が、**今年の3月31日までで終了**となります。

肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぐ効果がありますので、**65歳以上の方や呼吸器疾患、糖尿病、心疾患などの慢性の持病をお持ちの方は、肺炎球菌ワクチンの予防接種が推奨**されています。接種を希望される対象の方でまだ接種を受けていない方は、お早めに予防接種をお受け下さい。

また、肺炎球菌ワクチンは初回接種から4年以上経過すると抗体価が大きく下がってしまうため、**5年後に2回目の接種をすることが推奨**されています。より長期に予防効果を持続させるためにも、65歳以上の方や慢性の持病をお持ちの方は、初回接種から5年後以降に2回目の予防接種をご検討下さい。



5年後
以降に
2回目を!