

## 花粉症の 予防と対策

花粉症の症状が出る前に抗アレルギー薬を予防的に使う方法があります。花粉が飛び始める2週間ほど前からあらかじめ用いることで、症状を軽くすることができている人は、すでに花粉症にかかっている人は、早めに専門医を受診して、しっかりと対策をとりましょう。そうすれば、昨年よりずっと楽に花粉症シーズンが乗り切ることがができます。

耳鼻咽喉科 浅田貴康

いよいよ花粉症のシーズン到来です。近年、花粉症の患者数は年々急増し、全国で約2000万人と推定されています。原因となる

花粉としては、春先に飛ぶスギ花粉が最も多く、全体の約80%を占めているといわれています。そこで花粉の飛散時期の生活上の注意点として

- 1 外出をなるべく避けること。
- 2 マスク、眼鏡、帽子などを着用して花粉を遠ざけること。
- 3 バランスのとれた食生活をすること。
- 4 タバコやお酒の摂取は控えめにすること。
- 5 ストレスを避け、睡眠を充分にとること。

以上を心がけてください。

また、対症療法に用いる抗アレルギー薬は、効果が現れるまでに時間がかかるため、花粉が飛散する2週間くらい前から点眼を始めるといいでしょう。

眼科医長 浅野真也

## お知らせ

診療用システムからシステムに変更されました。ご迷惑をおかけしますが、お力をおかけします。

## 談話室に本が入ります

皆さんからのアンケートの結果、各病棟の談話室に図書館の本の一部を置くことになりました。10箇所さまさまなジャンルの本が1000冊入ります。楽しい本、役に立つ本をご用意いたしますので、皆さんのご利用をお待ちしています。

# フットケアを大切に

糖尿病は、自らは健康で病院にかかったことのない人が、知らないうちになっていく病気とも言われています。また欧米の食生活になった日本人は、元来糖尿病になりやすいとも言われています。

今回は、この恐ろしくて治療も大変な「糖尿病性壊疽（えそ）」を予防するために、「フットケア」を取り上げました。

なぜ壊疽をおこすのでしょうか？これは、糖尿病による血行障害と神経障害の両方から、足の組織が痛んでしまうためです。そこで、少しでも足を痛めないために、日常では以下のような点に気をつけて生活することを勧めます。

- 1 冷えを防ぐために、やわらかい靴下を室内や就寝時にも履く。
- 2 石鹸を使ってやさしく洗い、足の清潔を保つ。
- 3 保湿ローションなどを使って乾燥を防ぐ。
- 4 水虫からひび割れや感染を起こさないように水虫の治療を行う。
- 5 深爪を防ぐために爪は直剪切りをする。  
タコや靴擦れ・やけどに注意して、早めに治療する。

足の傷ができて初めて糖尿病と診断される方も増えてきています。早期発見・早期治療があなたの足や命を救いますので、心配な方は早めにご相談ください。

## 皆さんの意見をお寄せください

今後、紙面を充実させていきますので、院内に設置された意見箱に備え付けの「病院新聞へのご意見ご要望」用紙に、ご意見やご要望をお寄せください。市民病院ホームページでも受け付けています。

## 愛称が決まりました！

皆さんからの応募の中から、病院新聞の愛称が西高山町の石井さん他からの「病院新聞さくら」に決まりました。たくさんのご応募ありがとうございました。

## 市民病院の主な行事

6月24日（土）

13：30～15：30

公開講座・フットケアについて「足のケアで病気予防」／3階講堂

7月上旬

七夕会／西2階病棟ほか

7月下旬 18：00～20：00

納涼花火大会／屋上（雨天の場合中央ホール）