



清風会

奈義ファミリークリニック

ファミクリ便り

(ホームページも情報満載！見て下さい！
<http://www.nagifamily.com/>)

第89号

平成25年2月1日発行

社会医療法人清風会

奈義ファミリークリニック 松下明

奈義町豊沢 292-1

電話 0868-36-3012

Fax 0868-36-6435

編集担当 木島 居安 三浦

もうすぐ花粉症の季節がやってきますね！今月号は、花粉症についてのお話をします。

(花粉症ナビを参考→ www.kyowa-kirin.co.jp/kahun/)

◆花粉症◆

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水・目のかゆみなどの症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎・結膜炎とも呼ばれています。アレルギー性鼻炎は、原因物質（アレルゲン）の種類によって2つに分類されます。

季節性アレルギー性鼻炎（花粉症）	
原因となる花粉の飛ぶ季節にだけ症状があります。 日本では、約60種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されています。	
主なアレルゲン	スギ、ヒノキ、カモガヤ、オオアワガエリ、ブタクサ、シラカンバなど
症状	鼻の三大症状だけでなく、目の症状（かゆみ、涙、充血など）を伴う場合が多く、その他にのどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることがあります。 (さらに、シラカンバ、ハンノキ、イネ科花粉症などの人が、ある果物や野菜を食べると、口の中がかゆくなり、腫れたりする「口腔アレルギー症候群」という症状もあります。)
通年性アレルギー性鼻炎	
アレルゲンが一年中あるので、症状も一年中あります。	
主なアレルゲン	ダニ・家の中のちり（ハウスダストなど）・ゴキブリなどの昆虫、ペットの毛・フケなど
症状	喘息、アトピー性皮膚炎などを合併することがあります。



◆毎年、冬の終わり～春にくしゃみ・はなみずで悩まれている方はいらっしゃいませんか？

雪が降ったり霜が降りたり、春の訪れはまだまだ遠く感じる日が続きます。厳しい寒さが続く一方で、くしゃみ・はなみず・目のかゆみといった春の症状の訪れは少しずつ出てきている様です。暖かな季節がくるのは良いけど、花粉症に悩まされる季節が来るのは嫌だなーと思っている方はいらっしゃいませんか？

花粉症の原因は人によって様々ですが、主な原因はスギ花粉と言われており、例年2月上旬～ゴールデンウィーク頃まで飛散すると言われていています。なのでそろそろ、くしゃみ・はなみず・目のかゆみといった症状が出てきたら要注意です。特に毎年花粉症の症状で悩まれている方の中には、鼻の粘膜が過敏になり、ごく少量の花粉でも強い症状が現れるようになる方もいらっしゃいます。

そういった方には、症状が悪化する前から薬を始めて、鼻の粘膜が過敏になることを抑える方法をお勧めしますので、毎年の症状が出始める頃にはご相談下さい。

診察する際は症状の程度、発症時期、これまでの症状の経過やライフスタイルなどを考慮した上で、治療方針を決めています。また、花粉症に対する薬は市販薬でも効果的な薬がありますので、薬局で購入することもできます。

ただ薬局の薬でも病院の薬でも、少なからず（眠くなるなどの）副作用があります。普段からいくら薬を飲んでいる方やこれまで薬の副作用の経験がある方は医師や薬剤師に一度ご相談ください。



予防接種のお知らせ

平成24年度のMR（麻しん風しん混合）の予防接種の接種期限は、**平成25年3月31日まで**です。

この時期は風邪やインフルエンザが流行する時期と重なり、接種の時期を逃してしまうことがあります。接種期限を過ぎると公費で接種ができなくなる場合もありますので、対象者の方は早めに接種しましょう。

MR2期…平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ。5～7歳未満の人で**小学校に就学する前の1年間**
（いわゆる**幼稚園・保育園の年長さん**）

MR3期…平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ。**中学校1年生に相当する年齢の方**（13歳になる人）

MR4期…平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ。**高校3年生に相当する年齢の方**（18歳になる人）

なお、接種は1回です。平成24年4月1日以降に接種がすすんでいる方は、接種の必要はありません。



麻疹抗体検査について

大学入書書類で、麻疹抗体があるかの診断書の提出を求められることがあります。採血結果が出るまでに2週間程度の時間を頂くことがありますので、この様な場合は余裕を持って受診をして頂くようお願い致します。

今月の担当医



- 松下医師の月曜午前と金曜午後の診察は完全予約制です。
- 予約外の診療を担当するため、**オレンジ色の医師は予約を受けておりません。**
- 出張や研修などで変更する場合があります。
- **3月2日（土）**は、医師が学会参加のため休診となっております。



	月	火	水	木	金	土
午前	松下 木島 賀来 松坂	中山 藤谷 賀来	松下 岡田 村田 河合	木島 藤谷 村田 河合	木島 松坂 大門	交代制
午後	木島 賀来 岡田	賀来 藤谷	木島 河合	休診	松下 木島 大倉	休診

今月の診療所情報



通常の診療受付時間

午前8時30分～午後12時（月曜～土曜）

午後3時30分～午後5時30分

（木曜・土曜午後は休診）

夜間・土曜午後、日曜祝日は日本原病院

へご相談下さい。

土曜日の外来予定*変更する場合があります

2月2日（土）	松下・岡田
2月9日（土）	松下・木島
2月16日（土）	木島・岡田
2月23日（土）	藤谷・賀来



日本原病院耳鼻科（東川医師）

平成25年2月9日と23日（土）午前中のみ
順番を取りに行く場合は

午前8時から11時まで

電話で順番を取る場合は（電話0868-36-3311）

午前8時30分から11時まで

予防接種・乳幼児健診外来

月・水・金の15時～16時です。

*ご予約をお願いします。

*母子手帳を必ずお持ちください。

忘れた場合、接種できないことがあります

＜栄養指導＞毎月第2土曜日と第2火曜日

の午前中に栄養士による栄養指導も行っています。

興味のある方は診察時医師にお尋ねくだ

さい

