

花粉症の時期到来！！

3月土曜の診療担当

4日 成田
11日 矢部
18日 成田
25日 矢部

※変更になる場合もございますので、ご心配な方は、お問い合わせください

受付時間

午前 8:30~12:00

午後 15:00~18:00

※土曜日は午前診療のみとなります。

『健康づくりサークル』のご案内

今月は11日(土)、18日(土)の開催となります。

楽しく健康的に体力づくりをしませんか？お気軽にご参加ください!!

今や4人に1人は花粉症。

原因植物は多種類ありますが、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどのアレルギー症状が出ます。本州、四国、九州では、一番の原因植物はスギとヒノキです。

一般的に、スギ花粉は、1月下旬から2月上旬に飛び始めます。

花粉が飛び始める2週間くらい前から治療を開始することが最も効果的とされていますが、症状が出てしまったら、早目に医療機関を受診し、自分の症状に合った治療を始めましょう。

花粉の飛散シーズン中には、注意してできるだけ花粉に接触しないよう工夫しましょう。

- ・花粉の飛散の多い日は外出を控えましょう。
- ・外出時は、帽子・メガネ・マスク・スカーフの着用、花粉の付着しやすい衣類は避けましょう。
- ・帰宅時は、玄関に入る前に、花粉を払い落としましょう。手洗いや洗顔、うがいを行ないましょう。
- ・室内では、こまめに掃除をしましょう。花粉の飛散の多い日は、ドアや窓を閉めましょう。
- ・飛散の多い日は、布団や洗濯物は外に干さないようにしましょう。
- ・ストレスをためないように心がけましょう。
- ・喫煙や飲酒は控えましょう。

診療変更のお知らせ

平成 29 年 4 月より下記の通り、診療体制及び午後の受付時間が変更になります。ご迷惑をお掛けしますが、宜しくお願い致します。

	受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~ 12:00	池田	池田	休診	池田	池田	池田 矢部 (隔週)
午後	15:00~ 16:30	池田	休診	池田	休診	池田	