



## 「花粉症シーズン到来です」

いよいよ2月がやってきました。真冬真っ盛りですが、スギ花粉の飛散がはじまります。敏感な方は1月から花粉症の症状を感じているようですが、多くの方が花粉症を自覚するのは2月後半から3月初め頃になるでしょう。昨年はスギ花粉の量が少なかったようです。新型コロナ感染症のため、いつもよりマスクをしっかりと着用する方が増えたり、外出を控えることも多いので今年もそれほど症状が強くないかもしれませんね。しかし、例年症状が強い方は、油断せずに早めの対策をおすすめします。外出時はマスクだけでなくメガネやゴーグルの着用をしましょう。また、花粉症の薬は、症状が出始めたら早めに内服することが重要です。最近は眠気が出にくい薬もありますので、副作用で眠気ができることが心配な方は医師にご相談ください。しっかり対策して、2021年の花粉シーズンを乗り切りましょう。



### <寒い冬、体をあたためる食材がおすすめ>

毎日寒い日が続くと、気温の低下により体が冷えてしまいますね。定番のショウガのほかに、牛肉、鶏肉などの肉類やニンジン、カボチャ、長ネギ、タマネギなどの食材を食べると体が温まるそうです。また、納豆やキムチなどの発酵食品も体を温めてくれますよ。

### オギジビ 豆知識

オギジビの院内BGMは、だいたいいつも「H ZETTRIO」というアーティストの曲が流れています。聴力検査や患者さんの呼び出しの邪魔にならないように音量をかなりしぼっていますが、明るくて軽快なジャズミュージックです。子供から大人までみんなで楽しめる曲がたくさんありますので、ぜひ聴いてみてください。



### オギジビの輪

- お友達・お知り合いに、是非おぎはら耳鼻咽喉科をご紹介ください。
- 神奈川県では珍しい、言語聴覚士のいる耳鼻咽喉科です。難聴や補聴器については大学病院レベルの診察・検査体制を整えています。
- ちょっとした不安の解消から専門的な診察まで、幅広く行っています。