



「花粉症が猛威をふるっています」

今年のスギ花粉症はかなりひどい人が多いようです。いつもは市販薬でなんとかできていた患者さんも、今年はたくさん受診されています。2月中旬から気温が高く、風が強い日が多かったためと思います。強めの薬を処方しても、効果が不十分な方もいるなど、かなり辛いシーズンになっています。薬物治療以外で、症状改善に役立つ方法はどんなものがあるのでしょうか。

「甜茶エキス」と「青じそエキス」はそれぞれ、花粉症によるヒスタミン放出を抑制するので、効果を感じる人が多いようです。また、**ルイボスティー**は高い抗酸化作用を持ち、症状緩和に効果があるそうです。**乳酸菌**を摂取したり、いわゆる「腸活」を行い、健康的な大腸の状態を維持することで、免疫系を整えることも重要です。最後に基本的なことですが、マスクやゴーグルを正しく着用すること、家の中に花粉を持ち込まないこと、帰宅したら目や鼻を洗うことなどの行動は、確実に効果があると言えます。自分に合った方法が見つかるといいですね。

<鼻づまり解消には、鼻をあたためてみましょう>

鼻づまり解消のために、温タオル（ぬらしたタオルをレンジで1分）で鼻を覆ったり、ホッカイロをハンカチで包んで鼻の上に当てて鼻をあたためると、血流がよくなり鼻が通ってきます。洗面器に熱いお湯をためて、ラベンダー・ユーカリ・ハッカなどのアロマオイルを数滴垂らし、その蒸気を吸うことで鼻がすっきりします。

オギジビ 豆知識



「オギジビ文庫」には、絵本の出版社の方がオギジビのために選んでくれた絵本をそろえています。ホームページ上の「カスタネット通信 12月号」には専門家による絵本選びのコツが掲載されています。こどもに絵本を選んであげたいけど、どんなものを選んだらよいかわからない、と思ったときには参考になります。絵本マスターへの質問があれば、気軽にオギジビスタッフに伝えてください。素敵な絵本に出会えますように。

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します。
- 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。

