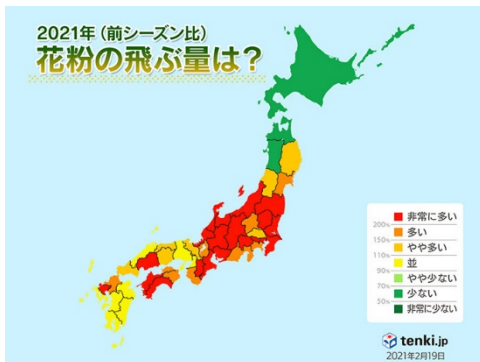


## 「ヒノキ花粉症もそろそろはじまります」

今年はスギ花粉症の症状がひどい人が多く、辛いシーズンが続いています。そろそろヒノキの花粉も飛び始める時期ですが飛散予想はどうでしょうか。ヒノキ花粉の飛散量に影響するのは前年6月上旬の日照時間だそうです。2020年の日照時間は前年より長く、2021年のヒノキ飛散量は多くなる見込みです。西日本では3月中旬からヒノキ花粉の飛散が始まっています。スギに引き続き、ヒノキ花粉症も症状がひどくなる可能性があります

ので、適切な防御を行い、症状が気になったら早めに治療を受けて下さいね。



2021年 スギ・ヒノキ花粉のピーク予測

2021年2月19日発表

地点	種類	2月			3月			4月		
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
仙台	スギ									
	ヒノキ									ピークなし
東京	スギ									
	ヒノキ									
名古屋	スギ									
	ヒノキ									
金沢	スギ									
	ヒノキ									ピークなし

tenki.jp

### オギジビ豆知識



オギジビは2021年5月1日に開院1周年を迎えます。現在、スタッフは開院1周年に向けて、スペシャル企画を計画中です。患者さん登録数はもうすぐ5000名に到達するところです。コロナ禍での開院となり、波瀾万丈な幕開けとなりましたが、皆様のおかげでなんとか軌道に乗ることができました。今後とも、何卒よろしくお願ひいたします。

### 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。

### <花粉症におすすめのアロマオイル>

鼻閉が辛い時に症状を和らげてくれるアロマオイルには「ユーカリ」や「ペパーミント」「ハッカ油」などがあります。また、「ティーツリー」は免疫向上や炎症をやわらげる効果があります。お湯にアロマオイルを垂らして蒸気を吸入する方法や、マスクに1滴たらすだけでも効果があります。市販のマスクスプレーもおすすめです。