



「今年の花粉症は？」

2月になりました。いよいよ花粉症の季節がやってきます。2022年のスギ花粉の飛散は、東京では**2月11日頃**からと予測されています。しかし、すでに少しずつ飛び始めていて、敏感な人は目のかゆみや鼻症状が出始めているようです。今シーズンの**スギ花粉飛散量は、関東では昨年と比べると「同じくらい」か、「やや多め」との予測**です。そろそろ花粉症の対策を開始してくださいね。

基本的な花粉症対策としては、今では皆様の必需品となっている**不織布マスク**と、**ゴーグル（メガネ）**が重要です。また、外から帰ったときに上着を玄関にかけておき、部屋の中に花粉を持ち込まないなどの工夫をしてください。治療薬は処方薬・市販薬ともに様々な種類のものが発売されており、自分に合った薬を探しましょう。抗アレルギー薬の主な副作用は「眠気」です。薬で眠くなりやすい方は、眠気の少ない内服薬と点鼻薬や点眼薬を組み合わせていきましょう。また、水っぽい鼻汁がたくさん出る場合には漢方薬の「小青竜湯」が効くことがあります。鼻うがいや目を洗うこともおすすめです。粘膜に付着した花粉を洗い流しましょう。また、鼻のかみすぎで鼻のまわりがカサカサになってしまう人は、寝るときにワセリンを塗るなどして、皮膚の保護・保湿をしましょう。

オギジビ豆知識



2月は暦通りに営業いたします。花粉症シーズンのため混雑する可能性があります。時間に余裕をもって受診にいらしてください。また、インターネット順番予約システムをご利用いただくと、時間を有効に活用できると思いますので、よろしくお願いいたします。

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。