

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

3月

巡回診療 日程表



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	2(金)・23(金)	2:00～ 2:30	程 医師
虫崎		3:00～ 3:30	
北小浦	16(金)	2:00～ 2:30	
黒姫		3:00～ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷲崎	14(水)	1:50～ 3:00	石塚医師
藻浦	19(月)	2:00～ 2:40	大森医師
願		3:10～ 3:40	
北鶴島	12(月)	2:05～ 2:45	
真更川		3:00～ 3:40	

花粉症の季節です

花粉の多い時期が近づいています。花粉症に悩まされる方にとってはつらい時期です。花粉症対策にはセルフケアも重要です。そこで今回は、日頃からできるケアについてお伝えします。

花粉症のセルフケア

- 外出時にマスク、めがねをして、体の中に入る花粉を減らす
↳花粉症用のマスクでは花粉が約 1/6、花粉症用のめがねでは 1/4 程度に減少することがわかっています
- 外出の際には、ウールやフリースなど花粉の付きやすい素材の服を避ける
- 帰宅時はすぐに顔を洗い、うがいをする
- 鼻粘膜の状態を良くするために、睡眠不足、酒類の飲みすぎ、タバコを控える

花粉症の症状

- ◎連続して出るくしゃみ
- ◎透明で水みtainなサラサラした鼻水
- ◎頑固な鼻づまり
- ◎目のかゆみ



花粉症の症状が重い場合には、耳鼻咽喉科や眼科での受診をお勧めします。両津病院では毎週火・金曜日に耳鼻咽喉科の診療を行っております。鼻水・鼻づまり等にお悩みの方はぜひご相談ください。