

ほほえみ



第 129 号

2021.3.5発行

(医)録三会 美濃加茂市 太田町 2825

太田病院 Tel 0574-26-1251

クリニック Tel 0574-26-2220

中部台ケアセンター Tel 0574-23-1155

更紗 Tel 0574-23-1011

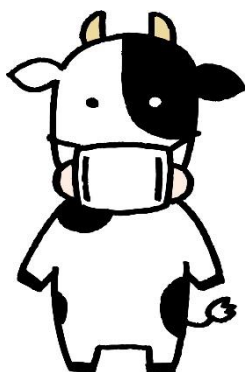
デイサービス 和 Tel 0574-24-0753

つるかめ訪問看護 Tel 0574-27-6535

居宅介護支援事業所 Tel 0574-23-0600

中部長寿支援センター Tel 0574-49-8591

患者様へお願い



院内へ入る際は

- ①マスクの着用
- ②サーモグラフィーで体温測定
- ③アルコール消毒

ご協力お願いします。

以下の症状のある方は、病院西側の発熱外来受付へお回りください。

発熱 のどの痛み せき たん 息苦しさ

味覚 嗅覚の異常 下痢 おう吐 等の風邪症状

【発熱外来：受付時間】

平日 10:00～12:00 13:30～15:30

土曜日 9:00～12:00

新型コロナウイルスを院内に持ち込まないよう感染対策の徹底のため、少しでも風邪等の症状がある方には発熱外来にて受診をして頂いております。

患者様には大変ご不便をおかけしておりますが、ご理解の程、宜しくお願い致します。

一緒にコロナに勝ちましょう！！



《 花 粉 症 》

*花粉症とは？

スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。アレルギー性鼻炎は、原因物質（アレルゲン）の種類によって2種類に分類されます。



◆季節性アレルギー性鼻炎（＝花粉症）◆

原因となる花粉の飛ぶ季節にだけ症状があります。日本では約 60 種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されています。

《 主なアレルゲンと季節 》

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ	←					→						
ヒノキ		←				→						
イネ科			←								→	
ハンノキ	←					→						
シラカバ				←		→						
ブタクサ							←		→			
ヨモギ								←		→		
カナムグラ								←		→		

《 症状 》

鼻の三大症状（くしゃみ、鼻水、鼻づまり）だけでなく、目の症状（かゆみ、涙、充血など）を伴う場合が多く、その他に喉のかゆみ、皮膚のかゆみなどの症状があらわれる場合があります。

◆通年性アレルギー性鼻炎◆

アレルゲンが一年中あるので、症状も一年中あります。

《 主なアレルゲン 》

ダニ・家の中のちり（ハウスダストなど）・ペットの毛など

《 症状 》

喘息、アトピー性皮膚炎などを合併することがあります。

花粉症の予防対策

・ポリフェノールと乳酸菌が効果的！！

花粉症の予防や症状の緩和には、免疫機能を高める食生活が良いとされています。主にビタミンやミネラルを多く含む野菜や、不飽和脂肪酸を多く含む魚は抗酸化作用が高いので、積極的に取ることをおすすめします。抗酸化作用で注目されているのが「ポリフェノール」。主に、色のついたブドウ・バナナ・玉ねぎ等に含まれています。



また、腸内環境を整える「乳酸菌」を含むヨーグルトやチーズのほか、みそ、納豆、漬物などの発酵食品、食物繊維が豊富な食材も腸内環境を良好に保つのに効果的です。

・日々のケアや工夫

花粉は家の中にも確実に入り込んでいます。花粉の侵入を防ぐには玄関に入る前に服についた花粉を払い落して、手洗いうがい、洗顔を行うことが効果的です。

洗濯物は基本部屋干しが良いですが、外に干した場合は、取り込む時にしっかりと花粉を落とすことが重要です。また、柔軟剤を使用すると静電気の発生を抑えられ、花粉が付きにくくなります。



・ハーブティーも効果的です

ハーブ類には、抗アレルギー作用を含むものが多数あります。



* カモミール・・・粘膜系の過敏症を抑え、かゆみを軽減。

* ペパーミント・・・ヒスタミンを抑え、鼻水・鼻づまりを軽減。

* アイブライト・・・疲れ目に効果的。目の充血・かゆみを軽減。

目安は、1日に2～3杯！少しずつ飲んでみましょう♪



新しい仲間が増えました

～よろしくお願いします～



あゆみ保育所 保育士 木村 理佳

子どもが大好きです。子どもたちから毎日元気をもらいお仕事をさせていただいています。安心・安全な場所作りができるよう誠心誠意がんばらせていただきます。よろしくお願いします。

栄養たっぷり “つくし”のご紹介

つくしは栄養としてビタミンやミネラルが豊富で、その中でもおすすめの栄養が「β-カロテン」です。β-カロテンは体内でビタミン A に変換され、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ効果があります。



☆β-カロテン（ビタミンA）の効果☆

視力低下の抑制 美肌効果 免疫力増加
がん予防 骨づくりのサポート 等

さらに、アンチエイジング効果が高いということで知られている「ビタミン C」も豊富に含まれています。ビタミン C にも抗酸化作用があり、細胞の酸化や老化を予防・改善してくれる効果があります。

☆太田メディカルクリニック休診のお知らせ☆

佐々木 智 浩 医師 3月29日（月）～4月3日（土）

※休診は変更する場合がありますので、受付窓口近くにある掲示板でご確認ください。
急患の方は、太田病院救急外来（0574-26-1251）へご連絡ください。

・・・ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します・・・

★太田メディカルクリニック

休日急患診療所当番日のご案内★

*3月28日（日） 受付時間 9:00～16:30



急病などで応急処置を必要とする方を対象としております。
症状によっては休み明けに改めて医療機関を受診して頂き、
適切な検査や指示を受ける必要があります。

あとかぎ

桃の節句も過ぎ、ようやく春らしくなってきました。

早くコロナウイルスが終息し、平和な新年度を迎えたいですね。

次回のほほえみは5月6日発行予定です。

経営企画部