

ほけん 通信

みんなが幸せを感じて暮らせるまち
笑顔とやさしさ
健康たけら
21

健康課

市役所内
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

つらい花粉症 その対策は？

花粉症は、花粉が原因で発症するアレルギー症状（アレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎）の総称ですが、日常生活の工夫や早期治療によって、発症の予防や症状の軽減が可能です。

症状

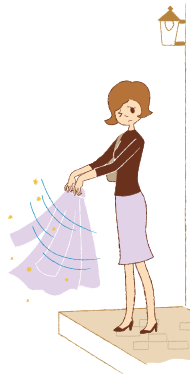
《鼻症状》くしゃみ・鼻水・鼻づまり・ムズムズ感など
《目症状》かゆみ・充血・涙目・ゴロゴロ感など

- 花粉症では、「薬物療法」など症状にあわせた治療がありますが、それ以上に、日常生活において花粉が鼻や目に入ることを避ける工夫がとても大切です。
- 現在、症状のない方でも、大量の花粉に接触することで発症する可能性がありますので、できるだけ花粉を避けるようにしましょう。

予防のコツ

●花粉をできるだけ避けましょう

- ▼花粉情報を毎日チェックする。
- ▼花粉の飛散が多い時は、窓や戸を閉め、洗濯物を外に干さない。
- ▼花粉の飛散が多い時の外出を控える。外出時は、マスクやメガネを着用する。
- ▼外出時は、毛織物など花粉が付きやすい上着は避ける。
- ▼帰宅時は、衣服や髪についてた花粉をよく払ってから室内に入る。



- ▼帰宅後は、すぐに洗顔やうがいをして鼻をかむ。室内の掃除をこまめに行う。

●早めに治療しましょう

- ▼「鼻のムズムズ感」「目のかゆみ」など、花粉症を疑われる症状が出たら早めに受診しましょう。
- ▼早期治療は炎症反応を抑え、発症や重症化を予防でき、各症状による日常生活の支障や不快感などを軽減することができます。
- ▼鼻やのどの粘膜に炎症があると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなるのでご注意ください。

●インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日（祝日を除く） 13:30～15:00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
パパママスクール （育児体験コース）	3月 7日（土） 8:50～9:00	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫 ※予約制 パパの妊婦体験、赤ちゃん人形のもく浴など
離乳食教室	3月 6日（金） 9:50～10:00	田原福祉センター	5～6か月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話
	3月 19日（木） 9:50～10:00	あつみライフランド	
健康相談	3月 2日（月） 9:00～10:30	あつみライフランド	身体計測、育児・栄養相談 健康に関する相談（成人・乳幼児対象）
育児相談	3月 13日（金） 9:30～10:30	田原福祉センター	身体計測、育児・栄養相談（乳幼児対象）
心とからだの健康相談	3月 26日（木） 10:00～11:30	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談 （成人対象） ※予約制

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。（土・日・祝日を除く 8:30～17:00）
※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

●休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。市役所☎22局1111（代表）

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
2月 8日（日）	北山クリニック	☎23局3946	3月 1日（日）	永井医院	☎22局0227
	岡田医院	☎37局0001		山本医院	☎45局2203
	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700		まち眼科	☎22局2710
	なかた歯科	☎23局1162		森下歯科医院	☎32局2700
2月 11日（祝）	國見医院	☎22局0756	3月 8日（日）	百瀬クリニック	☎22局7777
	丸山医院	☎33局0313		津金医院	☎33局0222
	藤岡歯科医院	☎35局6104		ふくい眼科	☎22局5878
	第2国見医院	☎23局2302		鈴木歯科医院	☎33局0239
2月 15日（日）	川瀬医院	☎35局1511	3月 15日（日）	百瀬クリニック	☎22局7777
	杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112		朽名医院	☎33局0162
	おおかわ歯科	☎22局4182		杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112
2月 22日（日）	富永医院	☎23局1316	平野歯科医院	☎22局0214	
	昭和医院	☎32局3749			
	清栄歯科クリニック	☎33局0657			

診療時間 内科☎9:00～17:00／歯科☎9:00～12:00
夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院☎22局2131