

春の花粉の症状が出てくる頃です。去年に比べると今年はやや少なめと言われていますが、症状が出る方は辛いですね・・・



花粉症とは？

花粉症とは花粉を吸い込んだりすることで「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」等の症状を引き起こすアレルギー性鼻炎のひとつです。

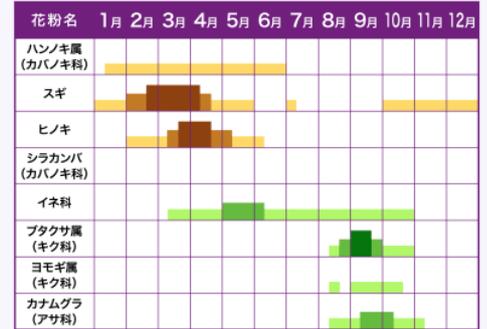
花粉症の症状

花粉症の症状は、水のような「鼻水」と、繰り返す「くしゃみ」、「鼻づまり」が3大主徴です。目にもかゆみや異物感が生じ、花粉飛散量に比例して症状が悪化する傾向があります。鼻症状は呼吸がしづらくなるため、集中力の低下やよく眠れないなど、勉強や仕事、家事に大きな影響を及ぼします。

花粉症対策

発症していない人だけではなく、発症した人は症状を重くしないためにも、外出時には、とにかく花粉に触れないことが大切です。サングラスやメガネ、マスク、帽子、そしてツルツルとした花粉を落としやすい服装を心がけましょう。帰宅したら、玄関に入る前に花粉を払い、うがいや顔を洗う習慣をつけましょう。花粉症は早めの対策が必要です。病院に受診して、症状に応じて処方してもらいましょう。

関東エリアの花粉カレンダー



木本の 0.1~5.0個 /cm²/日
 花粉盆例 5.1~50.0個 /cm²/日
 51.0~個 /cm²/日
 草本の 0.05~1.0個 /cm²/日
 花粉盆例 1.1~5.0個 /cm²/日
 51.0~個 /cm²/日

日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー学会，鼻アレルギー診療ガイドライン作成委員会 編：「鼻アレルギー診療ガイドライン2020年版(改訂第9版)」p26, ライフ・サイエンス, 2020より作成

推奨したいセルフケア

外出するとき

外出時にはマスク、メガネのほか帽子やスカーフを使用する。



外から帰ったとき

帰宅時には玄関先で花粉を払い落とし、うがい、手洗い、洗顔をして鼻をかむ。



家にいるとき

花粉が家の中に入らないよう、窓やドアの開閉は短時間で行う。

当院を受診される場合は



内科・皮膚科では花粉症を含むアレルギーに関する血液検査を行うこともできます



ワクチンの打ち忘れないですか？



肺炎球菌ワクチン：予約は当院へお電話ください

2023(令和5)年度に定期接種の対象の方は
2024年3月31日までになります

当院では薬剤取り寄せに1週間程度かかりますので余裕を持ってご予約ください

対象者①(生年月日)

2023(令和5)年度に

65歳となる方	昭和33年4月2日生～昭和34年4月1日生
70歳となる方	昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生
75歳となる方	昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生
80歳となる方	昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生
85歳となる方	昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生
90歳となる方	昭和8年4月2日生～昭和9年4月1日生
95歳となる方	昭和3年4月2日生～昭和4年4月1日生
100歳となる方	大正12年4月2日生～大正13年4月1日生

対象者②

60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方

※過去に高齢者を対象にした肺炎球菌ワクチン〔23価肺炎球菌ワクチン(一般名:23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン、商品名:ニューモボックスNP)〕の接種を受けたことがある方は定期接種の対象となりません。

新型コロナワクチン：予約は横浜市のシステムからご予約ください

特例臨時接種による **無料接種** は

3月31日で**終了**します

混雑緩和のため
2月中のワクチン接種を
ご検討ください

若い方も
接種
できます

接種間隔をご確認の上 時間に余裕をもって予約をお取りください

予約する

予約するには、接種券に記載されている情報が必要です

予約の空き状況を確認する

※小児接種、乳幼児接種は除く

予約希望日、最寄り駅などによる絞り込み検索が可能です

お問合せ 横浜市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター



0120-045-070

おかけ間違いには十分ご注意ください

- ◆ 9時から17時まで(月～土曜日 祝・休日、年末年始除く) ※3月30日(土)17時で終了
- ◆ 9か国語対応(日本語、English、中文、한국어、Tiếng Việt、नेपाली、TAGALOG、Português、Español)
- ◆ FAX番号:050-3588-7191(聴覚障害のある方用)
- ◆ 接種予約は、予約センター(0120-045-112)へご連絡ください



患者様にとって、いつも優しく、誠実であること

医療法人
平和会

平和病院



045-581-2211



045-581-7651



〒230-0017 神奈川県横浜市鶴見区東寺尾中台29-1

<https://www.heiwakai.com/>