



明るくやわらかい陽射しが気持ちのよい季節となりました。
体調に波が出やすい時季でもありますが、旬の美味しいものを食べたり、
自然を楽しみながら春を満喫したいですね。

予防接種のお知らせ

*麻疹・風疹混合ワクチン（MR ワクチン）

H26年度対象になる方はH27年3月31日までの接種となります。
対象年齢を過ぎると無料で受けられなくなりますので、ご注意ください。
予約制ではありません。

H26年度の対象者

第1期 生後12ヶ月～23ヶ月

第2期 小学校就学前の1年間（H20年4月2日～H21年4月1日生まれの方）

（※第3期及び第4期の特例接種はH24年度をもって終了となりました。）



*水痘（水ぼうそう）ワクチン

H26年10月1日より定期接種になりました。

すでに2回接種された方、水痘(水ぼうそう)にかかったことがある方は対象外です。

対象年齢 1歳～2歳（1歳の誕生日の前日から3歳の誕生日の前日まで）

※H26年度に限り経過措置として3歳～4歳の方（3歳の誕生日当日から5歳の誕生日前日まで）で過去に1回も水痘ワクチンを接種したことがない方は、1回接種します。

子ども医療証の切り替え

4月から小学校へ入学する方（H20年4月2日～H21年4月1日生まれ）、中学校へ入学する方（H14年4月2日～H15年4月1日生まれ）で現在お持ちの子ども医療証の有効期限がH27年3月31日となっている方に、新しい医療証が堺市より郵送されます。



4月1日より受診される際には、健康保険証と新しい医療証の提示をお願いします。

保険証、住所の変更等がある方は、受付スタッフまで必ずお申し出ください。



花粉症



花粉症とは…

現在、日本人の約25%が花粉症だといわれています。では、花粉症とはいったいどんな病気なのでしょう？

花粉症とは、スギやヒノキ、マツ、ブナ、イネ、ヨモギ、ブタクサ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。花粉症になると鼻の症状だけでなく目にもつらい症状（目のかゆみ・充血・涙が出る）等が現れる場合があります。この他にも、頭痛、のどの痛み、咳、イライラする、憂鬱になる、集中力が低下するなどの症状がみられることがあります。



花粉症にならない人はいる？

体質による個人差はありますが、今は平気な人でも、この先かからないということはいえません。発症する確率はそれまでに花粉を吸ってきた量が関係します。数年しか花粉を吸っていない子どもと、20年間吸ってきた大人では、大人の方が発症しやすいといえます。それに加え、食生活を始めとする日常生活の要素も深く関わっています。



風邪と花粉症の見分け方

なんだか鼻がズルズル…花粉症かな？風邪と花粉症の大きな違いは何？

最もわかりやすいのは“鼻水が水っぽいかどうか”と“目のかゆみ”です。何もしなくても垂れてくるような水様性の鼻水で目がかゆくなるようなら花粉症ですが、目にかゆみがなく、鼻水に粘り気があったり膿んだようになったりしたら風邪です。また喉が痛い、熱が続くなども風邪の症状です。しかし、一般的にはかぜと花粉症の区別は難しく、同時にかかっている場合も多いです。

花粉症対策

花粉症の症状を軽くするためには、治療とともに花粉が体に入らないようにする注意や工夫が大切です。

・外出時の注意点

マスク・メガネ・スカーフなどを着用し、花粉の目や鼻への侵入を防ぎましょう。
花粉の付着しやすいウールなどの衣類の着用は避けましょう。

・帰宅時の注意点

玄関に入る前に、衣類に付着した花粉を払い落としましょう。
手洗いや洗顔、うがいをし、花粉を洗い流しましょう。

・室内での注意点等

外に干していた洗濯物などは、付着した花粉を払い落としてから取り込みましょう。
花粉の飛散量の多い日には、花粉の侵入を防ぐため、ドアや窓は閉めておきましょう。
こまめに室内を掃除しましょう。
睡眠を十分にとって、体調を万全にしましょう。
ストレスはためないようにこころがけましょう。
喫煙や飲酒などは控えましょう。



注意や工夫をしても完全に防御することは難しいです。症状がひどい場合は、我慢せず、お薬を服用するなどして症状を抑えましょう。（当院でも内服・目薬等処方できます。）