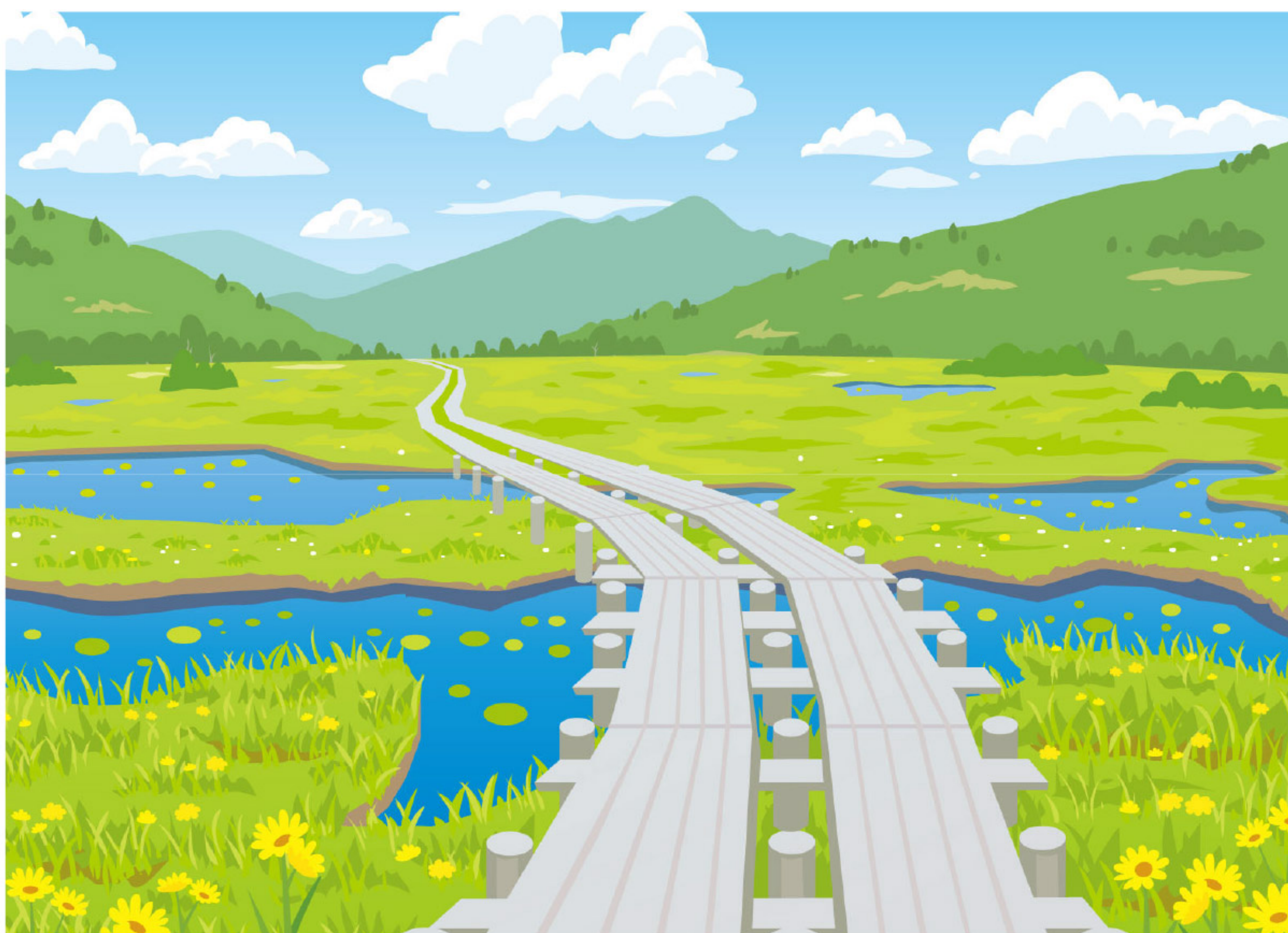


ふくすこ通信

第 15 号
2025.5

ふくやま・すこやかクリニック 明石市西明石北町 3 丁目 1-23 TEL078-924-0500



新緑が映える過ごしやすい季節となりました。

過ごしやすい時季とはいえ、刻々と変わりゆく
季節、くれぐれもお体にお気をつけて過ごしてく
ださい。

花粉症

● 一年中花粉症

すべての花粉が花粉症の原因となりますが、中でも「スギ花粉症」、「イネ科花粉症」、「ブタクサ花粉症」は3大花粉症と言われています。特にスギ、ヒノキ、シラカンバ、ハンノキ、ヨモギなどは飛散花粉数が著しく増加しています。

植物によって花粉の飛散時期が違います。スギ花粉症は、かぜなどの感冒流行期とオーバーラップしますので、正しい治療をする必要があります。また、原因となる花粉の種類によっては、夏や秋に発症することもあります。

花粉が飛ぶ前から予防的に薬を服用すると症状を抑える高い効果が期待できますが、その反面、症状が進んでしまうとつらい喘息症状まで出ることがあります。花粉症は、**予防と早めの治療**が大切です。

花粉症か否かの診断は、血液検査などで簡単に検査ができますので、自己判断せずに早めに**受診**しましょう。

● 症状はいろいろ

主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりですが、眼の症状（かゆみ、涙、充血）も含めたものが、もっともよく見られます。

その他にも、咳がでたり、のどや皮膚のかゆみ、頭重感、頭痛、倦怠感、不眠、下痢、熱っぽい感じ、からだや顔のほてり、イライラ感など、からだの各部位にきわめて多くの症状が起こります。そのため患者さんの中には、肉体的にも精神的にも意欲が低下してQOL（日常生活の質）が大きく損なわれてしまうことがあります。

● 生活の注意点

花粉回避が第1です。飛散量が大量なスギ花粉を浴びないようにするのは大変難しいことですが、花粉飛散情報を参考にして、風の強い日は外出を避けるとか、外出の際には、マスクや帽子、メガネ（ゴーグル）などの花粉グッズを使用します。帰宅したら、手洗い、うがい、眼や顔を洗いましょう。

粉が付着しにくい目の詰んだ衣類などを身につけましょう。家に入るときは衣類を払って、花粉を家の中に持ち込まないようにしましょう。

花粉は気温の高い午後に多く飛びます。家事はなるべく午前中にすませるとか、布団は外に干さない、タオルなどの洗濯物は乾燥機にかけるなどの工夫をするといいでしょう。



〈絵の出典〉: illustAC <https://www.ac-illust.com>

〈参考資料〉: <https://www.med.or.jp/forest/check/kahunsyo>

带状疱疹の予防接種

●定期接種●

対象者：65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上

接種のながれ：

ご自宅に**明石市・神戸市**より**予防接種券**が届いたら、クリニックへご予約下さい。ワクチンを取り寄せての接種となります。キャンセルはご遠慮いただいておりますが、体調等での延期は可能です。

費用：生ワクチン 4,000円×1回

不活化ワクチン 11,000円×2回

●任意接種●

対象者：50歳以上60歳以下の**明石市民**

接種のながれ：

クリニックへご予約のうえ、接種してください。窓口にて、費用をお支払いいただき、患者様ご自身で**明石市へご請求**ください。（4,000円助成1回限り）

費用：生ワクチン 7,700円×1回

不活化ワクチン 22,000円×2回

不織布マスク着用を

お願いします

院内では感染対策のため

引き続きご協力をお願いします



外来診療担当医表

診療時間・担当医が
変更になります

2025/04/01～

		月	火	水	木	金	土
午前9時～ 12時30分	1 診	譜久山博子 (内科)	永田正男 (内科)	永田正男 (内科)	永田正男 (内科)	永田正男 (内科)	譜久山慶子 (内科)
	2 診	永田正男 (内科)					
午後2時～ 午後5時			<新設>			永田正男 (内科)	
午後4時～ 午後7時		永田正男 (内科)	永田正男 (内科)		譜久山博子 (内科)		

TEL 078-924-0500 FAX 078-924-0505

〒673-0018 明石市西明石北町3丁目1-23

ふくやま・すこやかクリニック