

医療法人社団三思会ひかりクリニック  
群馬県伊勢崎市間野谷町1114番地  
[TEL] 0270-20-2525  
[ホームページ] <http://www.hikari-cl.jp>  
平成28年03月01日発行:編集委員会

平成 28 年 03 月号



= つっちー & ゆっきー 通信 =

つっちー: 院長 土田晃靖

## 2016年春の花粉飛散 いよいよ花粉シーズン始まる!

### (1) 飛散開始時期

1月後半は強い寒気が流れ込んだため、西日本を中心に大雪となり、厳しい寒さとなりました。2月13日から14日にかけて、低気圧が発達しながら日本海を北東に進み、春の嵐となりました。14日には、中国、北陸、東海、関東で「春一番」が発表されました。

### (2) 『ピーク時期は各地とも例年並み』

スギ・ヒノキ花粉の飛散数がピークになる時期は、2月と3月の気温は平年並みか高い予想ですが、ピーク時期を早めるほどではない見込みです。このため、スギ・ヒノキ花粉それぞれのピーク時期は例年並みでしょう。スギ花粉のピークは、高松・広島・大阪・名古屋・東京は3月上旬から中旬の見込みです。

### (3) 飛散数予測

【前シーズン比】2016年は、東海・関東甲信地方では花粉は前シーズンより多いかやや多く飛ぶ見込みです。

花粉症の原因植物には樹木と草本があり、日本では約60種類あるとされています。

主なものとしては、スギ、ヒノキ、カモガヤ、ブタクサ、シラカンバ、ハンノキなどです。

本州では、一番の原因植物はスギとヒノキです。スギやヒノキの花粉は、大量に風によって数十キロも飛んでくるので、どこにいても花粉症対策をしっかり行うことが大切です。

治療薬剤の特徴について知っておきましょう。

アレグラは、花粉症の治療薬としてサノフィ社から発売されている抗ヒスタミン薬です。アレルギー性鼻炎の薬としてお馴染みで、季節性の鼻炎にも通年性の鼻炎にも効果があります。薬の作用は弱く、副作用（とくに眠気）少ないことから、幅広く使われています。

ザイザルは、グラクソ・スミスクライン社製の抗ヒスタミン薬です。特徴は、効き目と副作用のバランスが良い花粉症薬です。効き目の強さアレグラでは効かない、ひどい鼻炎症状の緩和に用いられます。強力な花粉症薬ジルテックの眠気作用を抑えた改良薬として開発されました。すでに花粉症の症状が発症してしまっている場合に最適な花粉症の薬です。

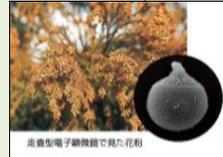
クラリチンは、MSD社から発売されている花粉症、アレルギーによる鼻炎などの諸症状を改善する抗ヒスタミン薬です。花粉症の薬の中で「もっとも眠くならない薬」です。効き目が持続する時間も長く、鼻炎を抑える効果にも優れています。

ジルテックは、UCB社製の花粉症・アレルギー性鼻炎、蕁麻疹、皮膚疾患の症状を抑える抗ヒスタミン薬です。ジルテックを飲むと、比較的すぐに効きはじめ、鼻炎を強力に抑えます。症状が重い花粉症・鼻炎患者に有効ですが、薬の作用が強いぶん、眠気の心配もあります。自動車の運転や高所での作業をする方には適していません。

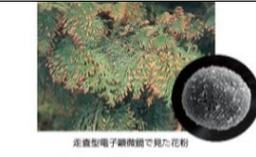


2016年スギ・ヒノキ花粉のピーク予測

地点	種類	2月		3月		4月	
		上旬	中旬	上旬	中旬	上旬	中旬
金沢	スギ						
	ヒノキ						
名古屋	スギ						
	ヒノキ						
東京	スギ						
	ヒノキ						
仙台	スギ						
	ヒノキ						



スギ(ヒノキ科)  
飛散時期:1月下旬~4月いっぱい



ヒノキ(ヒノキ科)  
飛散時期:3月上旬~5月上旬  
\*関東では2月上旬

# これってなんだろう？

## 便座クリーナー

外来受付前の男性トイレに「便座クリーナー」を設置致しました。使用前に、トイレットペーパーに吹きかけて、便座を拭いて下さい。清潔で感染を防ぎます。使用状況により他のトイレにも順次設置を検討致します。



## トイレのふたを開けてから水を流しましょう

トイレの「ふた」は、水を流す際に菌の飛散を防ぐ役割もあります。ノロウイルスなどの感染を防ぐためにも、使用后水を流す前に、便器のふたを閉めるようにしましょう。



## = 透析患者様へお願い =

当クリニックでは、ひとつのフロアに30~40名の患者様が一同に透析を行っております。他の患者様に迷惑になるような、「大声」や「暴言」、「脅迫的言動」はつつしみ、配慮の程お願い致します。医師やスタッフから注意をさせていただきます。患者様の安全、適切な医療の提供のため、ご理解下さい。

## = はじめまして =

=====

やまざき えつこ

**山崎悦子**

平成28年02月16日入職

職種：准看護師

=====

早く患者様のお顔を覚え  
安心・安全な看護が提供  
できる様に頑張ります。  
これから宜しくお願い致します。



## = 透析患者様の検査について =

(平成28年3月の予定)

### ■定期採血

①3月 7日(月)・ 8日(火)

②3月21日(月)・ 22日(火)

### ■定期レントゲン

3月 18日(金)・ 19日(土)

### ■エコー:超音波検査

3月の誕生月の方……腹部エコー

9月の誕生月の方……心臓エコー

【外来担当医師】		月	火	水	木	金	土	日
午前	9:00~12:00	土田	土田	魚住	土田	阿部	土田/阿部 (注)	休診
午後	3:30~ 5:30	阿部	休診	魚住	休診	土田	休診	

※休診日:日曜日・祝日・年末年始(12月30日~1月3日)および火、木、土曜日の午後

※(注)土曜日の午前は、第1・3/阿部・第2・4・5/土田

※諸事情により、変更となる場合がありますのでご了承下さい。