



グリーンポトスニュース

89号：2005年1月

明けましておめでとうございます。今年もかめざわクリニックとともに、グリーンポトスニュースをよろしくお願い致します。今月の話題は『花粉症』です。

花粉症

今年のスギ花粉の飛散量は、ここ数年間で最大と予想されています。3~4人に1人は花粉症と言われ、花粉症は、今や、日本の国民病です。今年の春は受難な季節かもしれません。

花粉症は、ご存知の通り、アレルギー反応です。ですから、花粉症の元であるスギ花粉にできるだけ、接触しないことが一番の予防方法です。最近では、天気予報の発達により、スギ花粉予報も一般的になってきました。外出時はこれを利用するのも一つの手段です。外出は、花粉の飛散量が少ない日に予定します。外出する時は、マスクなどを着用し、帰宅時には、玄関で、上着を脱ぎ、花粉を家の中に持ち込まないようにします。花粉予報は、時間帯別で予報されますので、1日の予定でも、飛散量ができるだけ少ない時に外出するようにしましょう。

しかし、1日中外で働いている方もみえるので、花粉を避けるというのはなかなかできないことだと思います。花粉症に負けない丈夫な身体を作ることができればいいのですが…。

花粉症の原因に、ストレスも大きく関わっています。現代はストレス社会と言われていています。ストレス度に比例して、花粉症の罹患率も高まってきました。ストレスを回避できれば、花粉症の症状も軽減できる可能性があります。規則正しい生活をすることも花粉症の予防になります。しかし、それでもストレスを避けることはなかなかできることではありません。

かめざわクリニックでは、抗アレルギー剤の予防的投与を今年は、1月より始めます。また、星状神経節ブロックにても治療しております。星状神経節ブロックは、脳内の血流を改善して、ストレスを軽減します。また、片頭痛や肩凝りなども改善するため、生活のストレスも取り除きます。

あなたもぜひ、星状神経節ブロックで快適な春を楽しんで下さい。

