



# グリーンポトスニュース

96号：2006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

昨年ノスギ花粉ノ飛散量ハ、ここ数年間ノ最大デシタ。今年ハ、昨年ほどではないにしろ、かなりノ飛散量ガ予想サレテイマス。3~4人ノ1人ハ花粉症ト言われ、花粉症ハ、今ヤ、日本ノ国民病デス。春ハ受難ナ季節カもしれませン。

花粉症ハ、ご存知ノ通り、アレルギー反応デス。デスカラ、花粉症ノ元であるスギ花粉ニデキルだけ、接触しないことガ一番ノ予防方法デス。最近ハ、天気予報ノ発達により、スギ花粉予報モ一般的ニなツテキマシタ。外出時ハこれを利用するノも一つノ手段デス。外出ハ、花粉ノ飛散量ガ少ない日ニ予定シマス。外出する時ハ、マスクなどを着用シ、帰宅時ニハ、玄関デ、上着ヲ脱ぎ、花粉ヲ家ノ中ニ持ち込まないようニシマス。花粉予報ハ、時間帯別デ予報サレマスノデ、1日ノ予定でも、飛散量ガデキルだけ少ない時ニ外出するようニシマシヨウ。

しかし、1日中外デ働いている方もみえるノデ、花粉ヲ避けるというハなかなかできないことダと思イマス。花粉症ニ負けない丈夫な身体ヲ作ることができればいいノデスガ……。

花粉症ノ原因ニ、ストレスモ大きく関わってイマス。現代ハストレス社会ト言われてイマス。ストレス度ニ比例して、花粉症ノ罹患率モ高まツテキマシタ。ストレスヲ回避できれば、花粉症ノ症状モ軽減できる可能性ガあります。規則正しい生活ヲすることも花粉症ノ予防ニなります。しかし、それでもストレスヲ避けることはなかなかできることではありませン。

かめざわクリニックでは、抗アレルギー剤ノ予防的投与ヲ今年ハ、1月より始めマス。また、星状神経節ブロックニても治療してあります。星状神経節ブロックハ、脳内ノ血流ヲ改善して、ストレスヲ軽減シマス。また、片頭痛ヤ肩凝りなども改善するため、生活ノストレスモ取り除キマス。

あなたもぜひ、星状神経節ブロックデ快適な春ヲ楽しんで下さい。

