



グリーンポトスニュース

78号：2004年2月

まだまだ厳しい冬が続いておりますが、もうすぐ春がやってきます。春と言えば…。今月の話題は『花粉症』です。

花粉症

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。昨年の冷夏で、7月の日照時間も短かったため、幸い、今年は、飛散量も少ないと予想されております。花粉症の方には、朗報かもしれません。

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、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おります。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毎年2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。

