

## MFC NEWS

医療法人社団 尊和会 Musashifujisawa Central Clinic



武蔵藤沢セントラルクリニック

糖尿病・甲状腺・内分泌

Tel:04-2901-8155

http://mfc-clinic.jp



## 開院5回目の新年を迎えて

2014年となり、2009年12月に開院した当施設も5年目を迎えることとなります。皆様方にご支援頂き本年を迎えることが出来ました。本当にありがとうございます。

また、新しいスタッフや、妊娠・出産などで休みのスタッフがおります。新しいスタッフに関しては、このようなニュース冊子にてご紹介させていただきます。



院長 和田 誠基

## スギから始まる 春の花粉症シーズン到来

## 花粉症とは

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。日本では約60種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されています。

## 症状

鼻の三大症状(くしゃみ、鼻水、鼻づまり)だけでなく、目の症状(かゆみ、涙、充血など)を伴う場合が多いようです。

## スギ花粉は2月頃から

2月頃からスギ花粉の飛散がはじまり4月下旬に飛散が少なくなります。そして、ヒノキ科花粉の飛散が

はじまり、5月末頃まで続きます。くしゃみ、鼻水、鼻づまりや目のかゆみ・異物感などの症状は、花粉の飛散量に比例して悪化します。

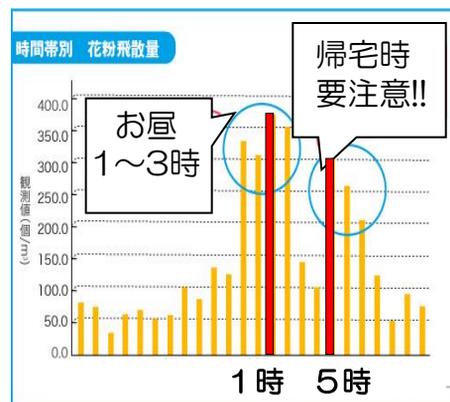
## こんな日は特にご注意ください

- ① 天気が晴れ
- ② 最高気温が高い
- ③ 湿度が低い
- ④ やや強い南風→北風に変化したとき
- ⑤ 前日が雨

雨の後に天気が回復すると、症状が悪化します。

(日本気象協会作成)

お昼が飛散のピーク！  
上手な時間の使い方を



## ◆帰宅時は玄関でシャットアウト

衣服・ペットなどについて花粉は、きちんと外ではらって玄関でシャットアウト。

## ◆帰宅後は洗顔やうがいを

体について花粉はきちんと洗い流しましょう。

## ◆掃除はこまめに

防いでいるつもりでも、室内にはかなり花粉が侵入しています。床がフローリングであれば毎日拭き掃除を行うと効果的。

## ◆布団を外に干さない

どうしても干したいときは、花粉の飛散量の少ない午前中に。取り入れる際は花粉をはたいて、さらに布団の表面を掃除機で吸うと効果的です。

## ◆外出時は完全防備

帽子・メガネ・マスクを身に 着け コートもツルツルした素材を選び 帰宅したら着換えましょう。

出典：協和発酵キリン(株)花粉症ナビ

<http://www.kyowa-kirin.co.jp/kafun/>

## 花粉症対策の基本

## チームに仲間が増えました

看護師  
小川 麻咲子

11月16日生まれ 大阪育ち  
看護師 日本糖尿病療養指導士  
保健師 西東京糖尿病療養指導士

以前は福生市で勤務していました。8月から勤務しております。早く皆様のお顔を覚えたいと思っております。よろしくお願い致します。

事務  
足立 直子

2月3日生まれ 東京育ち  
介護福祉士

前職は介護福祉士として働いておりました。こちらでも明るく元気な挨拶を心掛けています。どうぞよろしくお願い致します。

## 教えて検査項目

## HbA1c 担当：大堀

赤血球の中にあるヘモグロビンのうち、ブドウ糖と結合した割合を表しています。過去1~2ヵ月間の血糖平均値を反映します。7%未満が望まれます。

## TRAb 担当：山本

バセドウ病の診断・寛解の指標です。甲状腺を刺激して甲状腺ホルモンを過剰に産生させる抗体のことです。