



3月3日は耳の日です。耳や聴力への関心を高め、聴覚障害の予防・治療を徹底するために制定されたとのこと。いい機会ですので、ぜひ年に1度、ご自分の耳について関心を持ってみてはいかがでしょうか。



花粉症(アレルギー性鼻炎)

花粉症の原因となる植物はいくつかあり、花粉が飛散する時期は地域によって若干異なります。今の時期に多く飛散しているのはスギ花粉です。日本のスギ林の面積は全国の森林の18%、国土の12%を占めており、花粉症患者の多くの原因がスギ花粉となっております。

花粉症には目の症状と鼻の症状があります。(人によっては喉の痒み・胃腸症状が出ることもあります。)

目の3大症状 ①痒み②充血③涙が出る

鼻の3大症状 ①くしゃみ②鼻水③鼻づまり

花粉症は季節的に風邪の流行する時期と重なることや、症状も似ていることから風邪と間違えることがあります。症状が長引く場合は右の花
花粉症チェックシートで確認して下さい。当てはまる項目が多い場合は花粉症の疑いがありますので、耳鼻咽喉科へ受診することをおすすめします。

当院の耳鼻咽喉科の診療は下記の通りです。

【毎週金曜日】

午前 9:00~12:00 / 午後 14:30~17:30

(初めての方は診療終了時間の30分前までに受付を済ませて下さい。)

ご不明な点などございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

さくらのクリニック(耳鼻咽喉科) ☎0285-37-1221

花粉症チェックシート

- ✳ 風邪のような症状続く
- ✳ くしゃみが続けて出る
- ✳ 鼻水はさらさらしている
- ✳ 熱はない
- ✳ 鼻づまりがひどい
- ✳ 目がかゆい
- ✳ 毎年同じ時期に症状がでる
- ✳ 家族にアレルギー体質の人がいる

上記のうち当てはまる項目が多いほど花粉症の可能性が
あります！
医師の診断を受けることをお勧め
します。



花粉症の予防策



自分でできる予防策として一番重要なのは、花粉を体内に取り込まないようにすることです。日本気象協会(<https://tenki.jp/>)などに記載されている花粉情報などをチェックし、外出する際には、マスクやメガネ、花粉対策用ゴーグルなどで防御しましょう。マスクをすることで吸い込む花粉を約70%カットし、鼻の症状を軽くすることができます。メガネ使用に関しては、花粉対策用ではないメガネでも花粉を約40%カットし、目の症状を軽くしてくれます。帰宅したら家の中に花粉を持ち込まないように玄関の外で花粉を払います。花粉が舞い上がらないよう上から下へそっと払うのがコツです！家に入ったら手洗い・うがい・洗顔で花粉を洗い流しましょう。お家の中に入った花粉を除去するためにもこまめに掃除をし、窓を開けたり、洗濯物は外に干さないようにしましょう。



入所部門・通所部門それぞれに節分を行いました。



入所部門

福はうち～
鬼は外～



通所部門



節分

福はうち～
鬼は外～



入所部門では、職員扮する鬼との記念撮影などを行いました。
通所部門では、ペットボトルで作った鬼を退治するゲームや、給仕に扮した利用者様の代表と職員扮する鬼によるわんこそばを行いました。
それぞれに楽しいひとときを過ごしていただくことができました。

さくら会 イメージキャラクター



手にハートを持った、愛情とやさしさあふれる、イメージキャラクターが完成しました。思川桜で自分を染めている“レティおやまくま”とのコラボデザインです。
やさしくてお世話好きなレティおやまくまは、患者様、ご利用者様が明るく・楽しく過ごしていただけるようにいつも笑顔で見守っています。
先日行われた地域交流会の体操で使用したタオルにも、かわいらしいレティおやまくまがプリントされています。
これからも、お目にかかる機会が増えると思いますので、どうぞよろしくお願いたします。



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島244番地1

TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640

http://www.sakura-ac.com

施設利用に関するお問い合わせ : 0285-37-1110 担当 三村・戸澤

採用に関するお問い合わせ : 0285-37-1221 担当 唐沢

さくら会 携帯サイト

