

なごみんだより

なごみ診療所 2017年 春号

にし院長の

今回のテーマ：花粉症について

花粉症はスギ・ヒノキなどの花粉により鼻や眼が過剰に反応して起こるアレルギーの病気です。くしゃみ・鼻水・目のかゆみの原因となるのがヒスタミンという物質、鼻詰まり・目の充血の原因となるのがロイコトリエンという物質です。

対策として、外出時はマスク・眼鏡をかけましょう。また、抗ヒスタミン剤・ロイコトリエン拮抗薬という内服治療もあります。

スギ花粉と診断された場合は、舌下免疫療法という治療法もあります。舌下免疫療法は最近普及し始めた新しい治療法で、当院でも行っており、初めての方は医師同席のもと行いますので、一度ご相談ください。

もっと詳しく！花粉症対策！

- ①外出時は完全防備をしましょう。マスクはメーカーによって異なりますが、ゴムの接着面が外側にくるように着ける方法が正しい着け方です。
- ②家に入る前は衣類や髪に付着した花粉をはたき落とす。
- ③加湿器等を利用し、室内の湿度を上げる事で花粉の空中浮遊を防ぐことができます。

ぽかぽか陽気が気持ちいいですね



骨の状態を調べてみよう！

骨粗鬆症は気付かないうちに進行していきます。
検査を受けて自分の骨の状態を知り日頃から予防の意識を持ちましょう。

骨密度検査は当院でも行っており、料金は保険適応で500円前後です。
※別途診察代はかかります

4か月に1度、定期的に検査をしましょう。



【YURIE's KITCHEN】



高血圧の方にもおすすめ！
新玉ねぎで血液サラサラ！

～材料～	
新玉ねぎ	小さめ1個
バター	5～10g
2倍濃縮めんつゆ	小1～1.5
醤油	少々
お好みで黒胡椒	少々
あればパセリ	少々

- ①玉ねぎの皮をむいて芯を取り、切り込みを入れてバターをのせる。
- ②耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして4～5分レンジにかける。
- ③めんつゆ・醤油をかけ器に盛る。
- ④お好みで黒胡椒・パセリをのせて完成！

★なごみ健康フェア★

院長先生の特別講演会やAEDの体験教室、手洗い講座など、楽しいイベント盛りだくさん！
詳しくは当院のホームページに掲載しておりますので、ぜひご覧ください。たくさんの方のお越しをお待ちしております♪

日時：平成29年5月14日（日） 10:00～15:00
場所：なごみ診療所



〒816-0902
福岡県大野城市乙金2丁目922
TEL:092-580-8810