

みなさん、あけましておめでとうございます！

あけましておめでとうございます！みなさん、年末年始はどう過ごされましたか。ゆっくりお休みされた方やお仕事があった方、それぞれだとは思いますが、みなさんが健康で新年を迎えられていると幸いです。今回のクリニック通信は、アレルギー性結膜炎についてです！年が明けてしばらくするとスギやヒノキの花粉が飛散しはじめます。花粉症の方はうんざりする時期ですが、お薬を上手く使用することで症状を抑制することが期待できます。多くの方が少しでも快適に過ごせるようになるといいですね。



### 【2025年のスギ・ヒノキ花粉飛散量と飛散開始日の予測】

四国地域の飛散量はほぼ全域で2024年を大幅に上回る予測です。

大量飛散の目安になる花粉飛散量は2000個/cm<sup>2</sup>以上ですが、三木町、松山市、徳島市、南国市で5000個/cm<sup>2</sup>以上の飛散量が予測されています。飛散開始日は2月上旬と平均並みの見込みです。

### 【初期療法による期待】

初期療法とは・・・花粉飛散予測日の約2週間前、または症状が少しでも現れた時点から、抗アレルギー薬による治療を開始することです。

初期療法により、目のかゆみの発症を遅くしたり、花粉飛散ピーク時の症状を軽減したりすることができます。

### 【抗アレルギー薬の紹介】

抗アレルギー点眼剤には、1日2回点眼のものや1日4回点眼のものなどがあります。目のかゆみを治療するとなると点眼薬が思い浮かびますが、なんと！塗り薬が2024年の5月から販売開始されました。

抗アレルギー剤クリームは、1日1回まぶたに塗布することでアレルギー性結膜炎に効果があります。

1日に何度も点眼するのが大変な方や、そもそも点眼が苦手だという方にはおすすめです。どのお薬も用法・用量を守ることで効果が期待できるので、先生と相談しながらご自身に合うお薬をみつけていきましょうね！

### 【1月の診察についてお知らせ】

1月は6日(月)より診察を開始します。

9日(木)・11日(土)・16日(木)・23日(木)・30日(木)は、院長と非常勤医師の2名で診察をします。

16日(木)は院長が学校医の所用のため、午後診察の前半頃まで不在となります。

非常勤医師のみでの診察になりますのでご了承くださいませようお願い申し上げます。



#### 編集者より



明けましておめでとうございます！！  
今年は年末年始のお休みが長く、ゆったりもしつつ久しぶりに会う友達と初詣に行ったり、実家で姪っ子や甥っ子にお年玉をあげたりしました。姪っ子と甥っ子はまだ小さいのでお年玉は少ない金額ですが、とっても喜んでもらえて嬉しくなりました。かわいいお年玉袋がたくさん販売されていて選ぶのも楽しかったです。

#### 院長より

明けましておめでとうございます。  
皆様は今年の目標は決められましたでしょうか。私は今年は、できるだけ体を動かして筋力、体力をつけることを目標にしました。  
そして今まで以上に、ご来院いただいた方一人一人、大切に、元気に診療して参りたいと思います。  
どうか本年もよろしくお願ひいたします。

