

もりした眼科クリニック通信

11月



秋の花粉症対策をしよう！

発行日：令和 7 年 11 月

もりした眼科クリニック

高松市松縄町 1140-9

TEL:087-865-6633

みなさん、こんにちは！秋はあっというまに過ぎてしまい、なんだか肌寒い日が続いていますね。体調を崩さないように気を付けてくださいね。今回のクリニック通信は、花粉症についてです。花粉症といえば、春のスギやヒノキが有名ですが秋にも花粉は存在しています。春より秋に症状が強いという方もいるのではないのでしょうか。

○秋の花粉は・・・？

ヨモギ・・・夏から秋にかけて花を咲かせ花粉症の原因になります

ブタクサ・・・秋の花粉症の代表的な原因で、特に 9 月から 10 月にかけてピークを迎えます

カナムグラ・・・秋に多く見られる草で花粉症の原因になります

○花粉症の症状

くしゃみや鼻水・・・一般的な花粉症の症状

咳や喉の違和感・・・ブタクサの花粉は粒子が小さく、気管支に入りやすいため、咳が多くなることがあります

目のかゆみや充血・・・眼科で治療できる症状です

○花粉症の対策

マスクや眼鏡の着用・・・小さな花粉粒子を防ぐために効果的です

髪の毛や衣服をはたいてから家に入る・・・花粉を持ち込まないようにするための対策です

加湿器の使用・・・加湿することで花粉が空気中に舞い上がるのを防ぐことができます

○眼科での治療

目のかゆみに対して、主に抗アレルギー点眼薬を処方します。かゆみがあってから受診してもいいですが、

初期療法という方法もあります。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。また、抗アレルギー薬にはさまざまな種類があります。先生と相談しながらご自身に合うお薬をみつけて花粉症を乗り越えましょう！



【11 月の診察についてお知らせ】

7 日(金)・14 日(金)・28 日(金)の午前中は院長と非常勤医師の 2 名で診察をします。

11 月より午後の診察は原則ご予約のみとなります。ご迷惑をお掛けしますが、どうぞよろしくお願いいたします。



編集者より



急に寒くなりましたが、衣替えができておらず、半袖 T シャツで寒い寒いと言いながら毎晩寝ています。新しい秋服や冬服が欲しいなあと思いながら通販サイトをながめる日々です。かわいい服が多くて迷ってしまいます・・・。

早く秋服を買わないとすぐに秋は終わってしまいそうですね！

院長より

急に朝晩の冷え込みがぐっと増してきましたね。私は冷え性なので、これからの季節、おでんやお鍋の出番が増えそうです。お鍋に登場する春菊は脇役のような存在ですが、βカロチン、ビタミン、ミネラルが豊富で目にも良いそうです。体が冷えると血流も悪くなり、目の疲れや乾燥にもつながることがありますので、皆さまもどうぞ暖かくして、目も体もいたわってお過ごしくださいように。

11 月から午後の診察が予約の方のみとなり、皆様にはご不便ご迷惑をおかけいたしますが、皆様にとってよりよいクリニックになりますよう努力して参ります。これからもどうかよろしくお願いいたします。