



森田医院通信

今年も花粉が飛んでいます

Vol.70

2022年3月8日

新型コロナウイルスの収まらない中ですが、今年も花粉が飛び始め花粉症の方では症状を感じる人が増えてきているようです。今年の花粉の予測の動向や対策について見直してみましょう。

大阪府のホームページによると、大阪の花粉飛散開始日は2月28日（茨木保健所の屋上で測定しているそうです）だったそうです。

日本気象協会の予報によると大阪の花粉の量は例年よりやや少ない見込みです。花粉の飛散量は前年夏の気象条件が大きく影響します。気温が高く、日照時間が多く、雨の少ない夏は花芽が多く形成され、翌春の飛散量が多くなるといわれています。

花粉症の症状：人により症状は異なりますが、目鼻のアレルギー症状（目の症状（かゆみ・充血・涙） 鼻の症状（くしゃみ・鼻水・鼻づまり））が一般的です。またこれらの結果、集中力の低下や口の渇き、不眠などの症状につながることもあります。

花粉症の予防対策は花粉に触れないことが一番、対策について確認しましょう。

花粉症の対策：

- ① 花粉が多い日は外出を控える（天気予報などの花粉情報をチェックする）
- ② 花粉が身につかないようにする
マスクや花粉用のゴーグルを利用する
花粉の付きにくいつるつるした服を選ぶ
家に入る前に花粉を払う
- ③ 家の中に花粉を入れない
布団は外に干さないようにする。花粉対応の空気清浄機の利用など。



花粉症の治療：花粉に対するアレルギーに対し抗アレルギー薬で治療を行います。花粉症の治療は、最近では症状が出る前に開始して期間中ずっと症状が出ないように継続することが勧められています。最近のお薬は副作用も少なくより安全に使用することができますので、もしかしたら花粉症かも？と思われたら一度ご相談ください。

一言コラム 3月は「自殺対策強化月間」

警察庁が公表した令和2年の統計によると、大阪府の自殺者数は1,409人（寝屋川市では市役所のホームページによると46人）で、前年より178名増えているそうです。

以前から3月は全国的に自殺者が最も多いとされています。特に最近では新型コロナウイルス感染症の影響もあり、仕事や生活などの大きな変化がストレスにつながっていることも少なくないようです。

自殺を考えている人の多くは不眠や体調不良などの変化を認めることが多いといわれます。家族や同僚などでそのような様子を認めたときは、積極的に声かけや公的相談機関へ相談するようにしましょう。

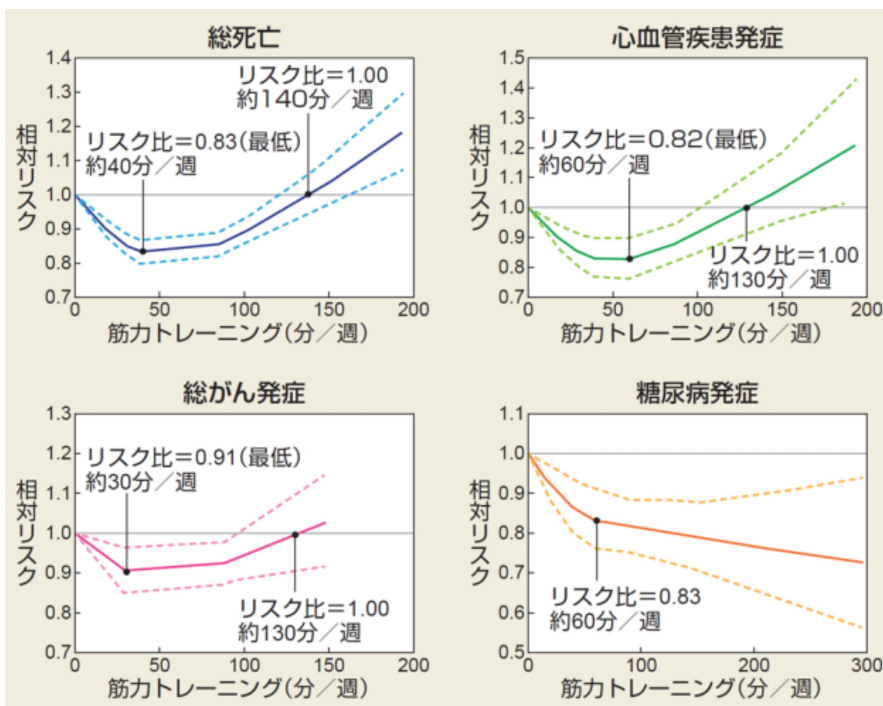
糖尿病ってどんな病気？その54 筋トレと健康の関係

東北大学から筋トレと疾病・死亡との関連を検討した研究を集めて統合解析した結果の発表がありました。要旨をまとめると以下の3つになるとのことです（以下原文のまま引用します）。

①筋トレを実施していると、総死亡・心血管疾患・がん・糖尿病のリスクは 10～17%低い値を示し、総死亡・心血管疾患・がんについては週 30～60 分の範囲で最もリスクが低く、糖尿病は実施時間が長ければ長いほどリスクが低かった。

②一方、筋トレの実施時間が週 130～140 分を超えると、総死亡・心血管疾患・がんに対する好影響は認められなくなり、むしろリスクは高い値を示した。

③本結果は筋トレの長期的な健康効果を示す一方、やりすぎるとかえって健康効果が得られなくなってしまう可能性を示唆する重要な知見である。



運動にはいわゆる筋トレ（レジスタンス運動）と有酸素運動があり、いずれも血糖値の改善に有効です。しかしインスリンの働きがよくなることから糖尿病の患者さんには歩行やジョギング、水泳などの有酸素運動のほうが適しているといわれ、歩行なら1日1万歩程度が勧められます。運動の際には今回の結果もふまえて有酸素運動と筋トレ（レジスタンス運動）をバランスよく行うようにしましょう。

お知らせ 2022年ゴールデンウィーク期間の休診

2022年ゴールデンウィーク期間中の5月2日月曜日は休診とさせていただきます。

ご不便をおかけしますがご理解ご協力お願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
4月24日	25	26	27	28	29	30
休	通常診療	通常診療	通常診療	休	休(祝日)	通常診療
5月1日	2	3	4	5	6	7
休	休(臨休)	休(祝日)	休(祝日)	休(祝日)	通常診療	通常診療

医療法人
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446
ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時00分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時00分	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30 ~ 12:00 午後 16:30 ~ 19:00
午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。