

～地域密着型の病院を目指して～



しがらき

甲賀市立信楽中央病院 広報誌



ChatGPT 生成画像

AI 技術を活用して作成した画像を紹介します。
これは、「ChatGPT」の機能を利用して作成されたもので、簡単な指示を与えるだけで、文章や画像を作成できます。皆さんもこの革新的なツールの魅力を、ぜひ体験してみてください！！

そのつらい症状、実は花粉症かも？

2025年の花粉飛散量は？

2025年春の花粉飛散量は、昨年シーズンと比べると多い傾向になるといわれています。少しずつ花粉が飛び始めているというデータもでているため、マスクや薬の準備など早めの対策を心がけるようにしてください。



どうして花粉症になるの？

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因で起こるアレルギー性疾患です。花粉が体内に入ると、免疫システムがそれを異物と認識し、過剰に反応することで症状が現れます。花粉がついた粘膜によって症状が変わってくるため、目につくと「目のかゆみ」、鼻につくと「鼻水」が症状として現れます。

花粉を体内に入れないことが重要！

花粉症は、完全に治るわけではありませんが、治療や予防で症状を軽減することが可能です。また、花粉症は症状が出ている粘膜を刺激してしまうと、さらに症状が悪化する恐れがあるため、目をこする、鼻を頻繁にかむ、肌を掻くなどは症状が出ている間はなるべく避けるようにしましょう。



〈外出時の対策〉

- マスクの着用
- メガネの使用：目に花粉が入るのを防ぐため、メガネなどの着用がおすすめ。
- 花粉の多い時間帯を避ける：朝や風の強い日は花粉の飛散が多いため外出を控えるか、短時間で済ませましょう。

〈帰宅後のケア〉

- 衣服の花粉を払う：室内に入る前に衣服についた花粉を払い落としましょう。
- 顔や手を洗う：花粉を落とすために、帰宅後はすぐに顔や手を洗いましょう。
- 洗濯物は室内干しにする：花粉の多い時期は洗濯物を外に干さないようにしましょう。



花粉症の症状が強くなってからでは症状を抑えるのが大変なため、薬を先に服用するなどして乗り切るようにしてください。当院では免疫療法も行っています。花粉症に関するお悩みや治療のご相談はお気軽にお問合せください。

**病院からのお知らせを LINE でお届けします
QRコードを読み取って友達登録！！**

