

6月となりました。

梅雨の季節でもあります。でも毎日うっとうしい雨ばかりと思うか、それともさわやかな初夏の時期と思うか受け止め方はそれぞれでしょう。また最近、雨の降り方が変わってきているようにも思います。

ゲリラ豪雨などとも言われているようです。

この季節、アレルギーを考えるのもいいことではと考えています。それは来年のスギ花粉症に備え減感作療法を始めてみるのにとっても良いタイミングだからです。減感作療法とは、毎日少量のアレルギーの原因をワザと取り込み体を慣れさせていくものです。時間はかかりますが、効果が期待できるようです。

むろん現在進行形のもので今、激しい症状を呈するものは、カビによるアレルギーです。これが「夏型過敏性肺臓炎」という特殊な病気をおこすことがあります。最も一般的なのはイネ科によるものです。これは、スギ・ヒノキに続くものです。ですから症状も似ていて、くしゃみ・鼻水・目のかゆみ等です。これらの植物が原因のアレルギーは天候に左右されることが多いです。これもカビとの見分け方の一つです。治療は、原因を遠ざけることと症状を抑える薬の使用となります。長い間症状が継続している場合、副鼻腔炎など治しにくい状態になっているかもしれません。合わせ気軽にご相談ください。暑さも厳しくなりはじめます。ご自愛ください。

院長 拝

南北に細長い日本。

暑かったり涼しかったり、雨が続きたり晴れが続いたり、とお天気が忙しい時期です。

熱中症の危険もあり、日常生活を送るうえで体調管理が難しい季節でもあります。

体重や血糖値の問題もありますが、おいしいものを食べ、たっぷりの睡眠でよくなるような気がします。

毎日患者様と接するときに「無理をしないでください」と話をさせていただいています。

短期決戦は頑張れますが長期決戦となると頑張りの継続が厳しくなります。暑い夏に向けての準備の時期です。

師長のつぶやき

### 看護師 S のひとこと



先日 閉店したお店の跡地にハンバーガー店がオープンするようです。ハンバーガーも 昔と比べるとだいぶ野菜が多くなりましたよね。 外食のお店でも野菜メニューが増えています。 オープンしたら 利用してみたいと思っています。

次は 自動販売機に 飲み物 1本あたりのカロリー表示がされるといいなあと思っています。 私は基本的に飲み物は麦茶派なのですが 麦茶がないときは 緑茶か水を購入します。 でも味のついた水のような透明の飲み物ありませんか？ 間違っ買ってしまい 思っていた水とは違い がっくりしたことがあります。 カロリー表示が大きくなってほしいのになあと思います。

暑くなってきました。水分をしっかり取って のりきっていきましょう。

☆☆今月のお知らせはありません☆☆



最後までお読みいただきありがとうございました。

これからも発刊を頑張りますので、どうぞよろしくお願いたします。

第 85 号もお楽しみに！

