



暖冬や気候変動が相まって、今年はスギ花粉のツライ年となっています🥲

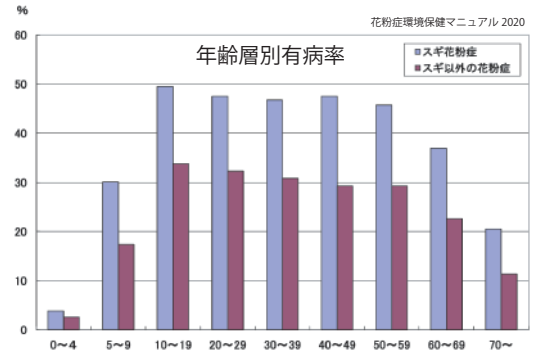


日本人の3人に1人がスギ花粉。国民病の時期真っ盛り🥲



保育室の壁には中目黒の街がファンシーに描かれ、病気のおさんが少しでも楽しい気分になるように想いがこめられています！

さて多くの日本人にとって、鼻水・鼻詰まり・目や喉、皮膚の痒みなど花粉症のツライ時期が到来しました。ぼーっとするし、イライラするし、鼻や目を取り替えたい！丸ごと洗いたい！そんな声が聞こえてきます。国民病でもある花粉症の人口は年々増加傾向にあり、なんらかの花粉症を持つ人は2人に1人、中でも最も多いスギ花粉症は3人に1人と言われ、いま花粉症ではないあなたも明日は我が身です。同時に子どもの花粉症も年々増加傾向にあり有病率はほぼ成人同様で、2-3歳で花粉症を発症することも増えてきました。残念ながら一度花粉症になると根治する術は現時点では明らかではありません。薬を飲むだけでは完全に症状を抑えることができないことも多く、今日は薬👉だけではセルフケアの方法を学んでいきたいと思います！



2月のキッズトリビア 花粉症対策はクスリ👉だけではない！もっとセルフケアに注力しよう！

- 内服薬 (抗ヒスタミン薬)：**治療の基本、種類も豊富で「効果」と「眠気」の2軸から合ったものを選択しよう。
- 点眼薬：**抗ヒスタミンとステロイド点眼があり、ひどい時は**5分以上空けて併用可**。子どもは**就寝中の点眼もアリ**！
- 点鼻薬：**即効性はないがステロイド点鼻が安全だ。即効性がある血管収縮剤入りは**粘膜障害や耐性あり頻用要注意**！
- メガネとマスク：**何より物理的に**花粉をブロック**するのが重要。右図のように付着する**花粉の量は明らかに減るぞ**！
- ワセリン塗布：**意外に知られていないが、**目の周りや鼻の入り口付近**に塗っておくと、滑り込みをキャッチできる！
- 手洗い・うがい・洗顔・鼻うがい：**付いた花粉は帰宅後に**すぐに洗おう**！薬局で購入すれば**鼻うがいも痛くないぞ**！
- 服装の注意：****ウールやフリース**は可愛いけどこの時期はNG。服は**木綿や化繊**にして、帰宅したら**すぐに着替えよう**！
- 換気と空気清浄機：**換気するなら**窓は最小限で開けてカーテンを**。外の洗濯干しはNG🥲 空気清浄機も効果あるぞ！

対策	目の周りの付着量 (目)	鼻の入り口の付着量 (鼻)
マスクなし メガネなし	1,848粒	791粒
通常のマスク 通常のメガネ	537粒	460粒
花粉症用マスク 花粉症用メガネ	304粒	260粒

花粉症環境健康マニュアル 2020



目黒区は先進的に病後児保育施設の予約システムのICT化を決定しました。当施設では先んじて病児保育専用ネット予約サービス『あずかるこちゃん』を導入して、朝の忙しい時間帯に利用の可否の電話をする施設側・保護者側双方の大きなストレスをLINE通知で解消し非常に好評です。まずは事前登録だけでもぜひぜひ、お待ちしております。

ご協力のお願い
 おうちにある、使わなくなったおもちゃや絵本、衣服をぜひロコキッズケアで再利用させてください。
 地域の皆さまと支え合う施設をめざしています。ぜひ皆さまからの寄付をお待ちしています！

利用可能登録者数 349名
 (あずかるこちゃん事前登録数)

2月の利用者数 40名
 (助成対象外利用者を含む)



所在地 東京都目黒区東山1-9-8高橋ビル
 開所時間 月曜日～金曜日 08:00 - 18:00
 電話 03 - 3714 - 6565
 運営機関 ロコクリニック中目黒

