

3月号「花粉到来」

今年も花粉症のシーズンが近づいており、外出するのも大変な時期になりました・・・。



風邪と花粉症の違い

かぜ	症状	花粉症
ウイルス	原因	花粉
37℃以上の発熱あり	発熱	ほとんど出ない あっても微熱
それほど続けてでない	くしゃみ	何度も続けて出る
のどが痛み、咳が出る	咳	咳が出ることもあるが、 のどの痛みはない
はじめはサラサラで 次第に粘り気が出て色も付く	鼻水	サラサラで透明
ほとんど何の症状もでない	目	涙が出る、かゆみ、充血
1週間程度	期間	花粉が飛んでいる時期

症状別の花粉対策

目の症状

- ・タオルで冷やす、メガネの着用
- ・医師の診断による点眼の導入

鼻の症状

- ・マスクの着用
- ・医師診断によるアレルギー薬の導入



東京都 花粉飛散ピーク予想

スギ花粉 : 2月下旬～3月下旬
ヒノキ花粉 : 3月中旬～4月中旬
花粉飛散量 : 例年並みかやや多い

花粉が飛散しやすい日

- ・晴天または曇天の日
- ・前の日に雨が降った日
- ・日中の最高気温が高い日
- ・湿度が低く、乾燥した日

外出時の予防策

- ① 顔にフィットするマスク、メガネを装着しましょう
- ② 花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がけましょう
⇒レインコート等、表面がツルツルした上着を選びましょう
- ③ 帰宅時は手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう

現在のサービスの空き状況

訪問リハビリ	月	火	水	木	金	土
《午前》 9:00～12:00	×	×	×	×	×	×
《午後》 13:00～17:00	×	×	×	×	×	×

通所リハビリ	月	火	水	木	金	土
《午前》 9:00～12:15	×	×	△	△	△	×
《午後》 13:30～16:45	×	×	×	×	○	○

◎…何時でも可能 ○…空きあり △…空き僅か ×…空きなし

訪問リハビリテーション

新規の方は主治医が当院の医師である方を優先します

TEL : 03-3387-8738 (直通)

FAX : 03-3387-5611

責任者 : 北地 雄 作成者 : 仲川 誠実

通所リハビリテーション

TEL : 03-3387-5238 (直通)

FAX : 03-3387-5464

責任者 : 阿部 美紗子