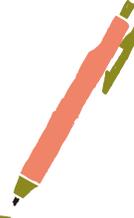




はびねす内科クリニック
平成 30年春



クリニックだより



いつになく厳しい寒波に見舞われ、また例年以上にインフルエンザが猛威を奮った今年の冬でしたが、「暑さ寒さも彼岸まで」とはよく言ったもので、一転「春分」以降は各地で記録的な高温となり、桜前線は一気に北上し、四国地方では4月上旬にはほとんど葉桜状態になってしまいました。そして、最近では、街角には早くもツツジやハナミズキの花がちらほら見受けられるようになりました。

春といえば、心身ともにうららかで、どこことなくまったりとしたイメージを抱く方も多いのではないかと思います。が、案外体調不良を訴えることが多いのも事実です。

その原因は、入学、転勤、就職など家庭や職場での環境の変化や、春先特有の寒暖の差が多いことに加え花粉の飛散などが加わり、自律神経が乱れたり、花粉症や風邪・インフルエンザにかかる方も多いためです。さらに、ユーラシア大陸（主に中国）からやってくる黄砂がこれに追い打ちをかけるのです。

花粉症対策としては、なんといっても民間療法や対策グッズを活用して予防するのが第一ですが、発症してしまった場合は薬に頼らざるを得ません。

花粉症用の薬は、近年目覚ましく進歩しております。内服薬（一日一回飲めばいいもの、眠気の来にくいもの）、目薬、点鼻液等々を活用してください。

自律神経の乱れ（最近、「春バテ」と言われるようになりました）を解消するにはストレスをためずにリラックスを心がけ、服装などで温度調整をすることも忘れずに。もしも冷えてしまったら身体を温めるようにしましょう。

院長より