



## 花粉症を うまくのりきろう

外来師長 井指 リカ

花粉の季節が始まりました。今年  
は例年より花粉の量が多いと言  
われています。

花粉の時期になると、くしゃみ、  
鼻水、鼻づまり、目のかゆみなど辛  
い症状が出てきます。この時期を  
快適に過ごすために、早めの服薬と  
花粉が身体に入ってこないような  
工夫が大切です。

### ★自分でできる花粉対策★

- 洗濯物・布団を外に干さない。
- 外出時は完全防備。  
(マスク、メガネなど)
- 家に入る前に、花粉を払う。
- 帰宅したら、洗顔、うがいで花  
粉を洗い流す。

花粉症対策を万全にして、快適  
にすごしていきたいですね。

### <北病院耳鼻科外来>

#### 午前診

月曜日・火曜日・金曜日・土曜日

#### 午後診

木曜日

#### 夜間診

火曜日・金曜日