



とんぐり通信 No263

どんぐりこどもクリニック 2026.3.1 発行
〒035-0073 青森県むつ市中央2-5-5
☎(代表) 0175-24-5656
ホームページ <http://donguri-kids.net>



今年はスギ花粉が爆発的飛散なのでご注意を！

青森市をはじめとする津軽地方では記録的な大雪で大変だったようですが、下北は雪も少なく、気温が高い日も多かったこともあり、既に春の気配が強く漂っています。

そうすると心配なのがスギ花粉ですね・・・

青森県花粉情報研究会のHPによれば、「昨年秋に県内各地のスギ林で調査した雄花の着生状況からすると、全域で例年より多い飛散となると予測されます。特に昨年飛散が少なかった**むつ市では平均の約2倍**と記録的な飛散になる可能性があります。」とのこと。>_<

そしてその予想通り、昨年は3/10だった初観測が2/22と2週間も早く、街を歩けばスギの木には茶色の雄花がびっしりとついているのが一目で分かります。

花粉症の対策は1. セルフケア、2. 薬物療法になります。

セルフケアで心がけるのは、とにかく花粉をブロックすることと屋内に持ち込まないことです。

外出時は帽子やマスク、メガネなどを使用し、帰宅したら玄関先で衣服に着いた花粉を落とし、すぐに着替えをしたり、洗顔やシャワーを浴びたりするようにしましょう。

また洗濯物は屋内干しをし、こまめな掃除、換気時にも扇風機などで屋内の空気を屋外に出すようにするなど心がけましょう。

薬物療法では、体質改善を図る免疫療法が非常に効果的ですが、スギ花粉飛散時期に開始することはできないので、今から行えるのは抗アレルギー剤内服や点眼・点鼻治療となります。

これらは症状が本格的になってからでは効果が低くなるので、飛散開始予測日やごく軽度の症状が出た時点で開始することが重要です。

どんぐりでも抗アレルギー剤等の処方が可能ですので、心配な方はご相談ください。 院長

3 鼻水はどうして出るの？

鼻には大きく分けて3つの働きがあります。

- ① 呼吸の働き・・・鼻は空気の通り道の一部です。口で呼吸をするより、鼻で呼吸をするほうが、空気の流れに対して抵抗が少なく、鼻が空気抵抗を和らいでくれることで、深くゆっくりした呼吸ができるのです。
- ② 下気道を防御する働き・・・鼻の中には様々な病原微生物やアレルギーなどの異物が侵入してきます。その異物や病原体を排除したり、乾燥した冷たい空気を加湿・加温し体に送る働きをします。つまり加温空気清浄機としての役割があるのです。
- ③ 嗅覚の働き

鼻水は吸い込んだ埃・細菌・ウイルスを鼻の穴から外に排出するために、洗浄液として粘液を分泌します。また、鼻の穴に異物が侵入したときには鼻内部の毛細血管から滲出液が染み出るようになっています。鼻の内部から発生する粘液と滲出液が合わさり鼻水の主成分となるのです。他に涙腺で作られる涙が鼻腔に流れたものも鼻水の成分の一つです。

鼻水は一部は身体を守る働きをし、一部は鼻の奥を通して喉に落ちて無意識のうちに飲み込んでいます。ウイルスや細菌は、鼻や喉から侵入してきます。鼻水が出ているときは、鼻水にウイルスが混じっているので奥にすすらないよう、鼻水をかんでとんと外に出すようにしましょう。

3月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18 午後 休診	19	20 春分 の日	21 臨時 休診
22	23 午前 休診	24	25 午後 休診	26	27 臨時 休診	28 臨時 休診
29	30 午前 休診	31				

4月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18 臨時 休診
19	20 午前 休診	21	22	23	24	25
26	27	28	29 昭和 の日	30		

子どもの鼻水どうしてますか？

はな水が垂れていたら拭いている、かませている、といっても奥の方は結構グズグズしています。

そのままにしていると、夜間の咳が強くなったり、目やにがでたり、細菌がついて急性中耳炎になったりします。

★乳幼児は鼻吸引器を使って、こまめに吸引取りましょう。

★鼻をかむときは片方ずつ、はな水が出なくなるまでかませましょう。小さい子供は歯磨き同様、仕上げに鼻吸引器で吸ってあげましょう。

★小学生以上の子でも、上手く鼻をかめない子が結構います。ちゃんとかめているか親が確認してみてくださいね。

<おねがい>

診察の前はお菓子やジュース・ミルク等

を食べたり飲んだりしないで下さい。

のどをみたりする時に吐いてしまう事が

あります。与えるのは診察が終わった後

にお願いします。

今月の〇×クイズ 和菓子の「ぼたもち」、 季節によって呼び名が違う

前回の解答 ○

Q：うるう年が2月になったのは、古代ローマの年末だったから

A：うるう年は、1年を365日としたグレゴリオ暦と、地球が太陽の周りを一周する約365.2422日とのずれを補正するためのものです。

グレゴリオ暦は古代ローマ時代につくられた太陽暦ですが、この時代は現在の2月にあたる月が一年の終わりの月だったため2月に設けられました。

