

まちだ丘の上病院とヨリドコ小野路宿が
地域の皆様にお届けする健康情報



2025年3月
Vol.23



「発行の思い」

いつまでも元気で、住み慣れた場所で暮らす。
そんな思いを支えるため、ヨリドコ新聞は作ら
れました。健康・医療・介護について、知って得
する情報を分かりやすく伝えて参ります。発行
は不定期となりますが、可能な限り多くの情報
を発信し、地域の皆様に愛される
新聞にしていきたいと思えます。
今月のテーマは、「スギ花粉症」で
す。



スギ花粉症

春の気配を感じ、スギ花粉症の方にとっては
つらい季節になりました。スギ花粉症とは、空
気中を飛散している花粉が眼や鼻・喉の粘膜に
付着して、眼のかゆみ、くしゃみ鼻水などを引
き起こすアレルギー症状です。

2025年のスギ花粉飛散予測

今年のスギ花粉の飛散開始は2月の寒波の影
響でやや遅い予想になっていますが、飛散が始
まるとすぐに飛散量が増加してピークを迎える

ことが予想されます。東京のピークは3月上旬
から1か月ほど続く見込みで、花粉の飛散量は
例年に比べるとやや多い予想です。（日本気象協
会より）

スギ花粉症の対策



充分な睡眠時間など規則正しい生活を心が
け、栄養バランスのいい食事とアルコール量を
控えて、免疫力向上に努めましょう。

〈生活の中での対策〉

- ・花粉飛散の多い時間帯（昼夕方）外出を控える
- ・マスクや花粉症専用のメガネの着用
- ・ウールなど毛羽のある素材の上着を避ける
- ・帰宅時は玄関先で衣服や髪の花粉を払い、花粉を
室内に持ち込まない。
- ・帰宅後にうがい、洗顔を行う
- ・飛散が多い日は、布団や洗濯物の外干しを避ける
- ・肌の保湿を心がける

できることから実践してみましよう

スギ花粉症の治療方法

〈対症療法〉

内服薬、点鼻薬、点眼薬で症状を抑える方法で
す。薬はドラッグストアなどで購入することが
できますが、医師の診察を受け、より症状に合っ
た薬の使用をお勧めします。



〈舌下免疫療法〉

アレルギーの原因物質を少量から少しずつ量
を増やしながらかと与することで、身体をアレル
ゲンに慣らし、スギ花粉に触れた時におこる
様々な症状を緩和します。

開始時期…花粉が飛散していない6月～11月

治療期間…3～5年くらい継続的に行う

対症年齢…5～75歳が目安

実際の治療…毎日1錠の薬を舌の裏で溶かす簡
単なもので、副作用は少なく、治療を受けたほ
とんどの方が辛い症状が無くなる、または軽く
なります。

費用の目安…健康保険が適応されており、3割
負担の場合、初回の受診時に検査などを含めて
5～6000円程度

その後の定期受診では1か月2～3000円
です。まちだ丘の上病院で舌下免疫療法を行うこ
とが可能です。希望される方はご相談ください。

〈手術療法〉

鼻の粘膜や神経を切除する方法があります。

専門医の受診が必要です。

生活に注意し、適切な治療を受けながら少し
も快適に過ごせるようにしましょう。



まだ丘の上病院

大切な「生き方」を
あなたに示す

042-735-3731

医師ブログ
はこちら！→



診療時間

診療科

月

火

水

木

金

土

9～12時

一般内科
リハビリテーション科

●

(総合診療)

●

●

●

(内科/漢方内科)

●

—

整形外科

—

—

—

●

●

—

13～17時

一般内科
リハビリテーション科
整形外科

●

●

●

●

●

—

—

—

●

—

—

—