

ど ん ぐ り だ よ り

春号

2026年3月No. 3

どんぐりこども

ファミリークリニック発行



朝晩の寒暖差はありますが、日中のポカポカな陽気が春を感じさせてくれますね。春の旬な食べ物と言えば、みんな大好きイチゴですね。イチゴにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは風邪予防や、肌再生・アンチエイジングなどに効果的です。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期なのでイチゴを食べて健康に過ごしたいものですね。

花粉症とは

花粉症は、スギなどの植物の花粉が原因で起こるアレルギー疾患で、日本では約60種類の原因植物が知られています。くしゃみ、鼻みずといった鼻の症状や、目のかゆみ、充血といった目の症状が一般的ですが、人によっては、皮膚のかゆみ、のどの痛みやかゆみ、せき、頭痛、発熱などあらゆる症状があらわれます。花粉症は「国民病」ともいわれ、全国47都道府県を対象とした最近の調査では、日本人の2人に1人が花粉症の可能性があると報告されています。



花粉の飛散時期とピーク

花粉の飛散量と症状はもちろん相関しています。花粉の量が多ければ多いほど症状は強くなりますし、発症する人も増加します。飛散量が多い時期は、2月の後半から4月の半ばくらいまでがスギ花粉、その後4月の後半から5月の半ばくらいはヒノキ花粉が多い時期です。



クリニックからのお知らせ



4月から、城内診療所に通われていた患者様も受診されます。それに伴い、血圧計の導入を行いました。血圧計の使用は**大人のみ**に限りませので、お子様のご使用はご遠慮下さいますようお願いいたします。又、**大人の生活習慣病**の診察も出来ますので、お悩みの方は是非ご相談下さい。

3月の壁画



3月の壁画は、3日の桃の節句に女の子の健やかな成長と幸福を願って飾る、お雛様を作成しました。

春に向けて、皆で桜の木を完成させよう!!

花咲かじいさんが院内で待ってるよ
皆で協力して枯れ木に花を咲かせましょう♪
(シールは受付にありますのでお声がけください)

