

## 花粉症について

2021年は花粉の数  
は前年よりやや多くなる  
でしょう。

新型コロナウイルス

の症状と花粉症の症状



は、似ている事がありま  
す。花粉症との見分けは  
天候によって症状が変  
わりますが、発熱等が続  
く様であれば注意が必  
要です。

花粉症を回避しましょう

- ①花粉情報に注意する。
- ②飛散の多い時は外出を控える。
- ③毛ばだった衣類は避ける。
- ④帰宅時、衣服や髪はよ

く払ってから入室し洗  
顔、うがいをし、鼻をか  
む。

⑤飛散の多い時は、ふと  
んやせんたく物の外干  
しは避ける。

⑥掃除を励行する。特に  
窓際を念入りに清掃す  
る。

花粉症の治療について

薬物療法、減感作療法  
(舌下錠、皮下注)、手  
術療法があります。

患者様のニーズにあ  
わせて薬剤選択を効果  
重視型、眠気軽減型に分  
け患者様の治療満足度  
を高める事が出来る  
という報告もあります。  
また目の充血、かゆみ  
に対して防腐剤なし、持  
続点眼剤の処方も可能  
です。  
症状のある方は当院  
に相談して下さい。

## 在宅看取り

昨年12月に二人の看取りに立ち会った。

一人は95歳の女性。ショートステイをしていたが衰弱  
し食事量も低下してきた。家族もコロナ禍で面会できず、  
自宅で最期の看取りを希望して当院に依頼があった。

11月から主治医となったがお体をあずかって日も浅  
く週1回の訪問診察以外に電話でお気持ちを聞きした。  
認知症があっても大切なお母さんにわかるように三人の  
子供の名前が壁に貼られていた。訪問看護に支えられて、  
娘さんは献身的に介護した。最期は早出の看護師と共に死  
亡確認したがやすらかな顔であった。温かい家族に見守  
られ、自然な看取りだった。

二人目は20年以上かかりつけの90歳の男性で独居。  
島外に四人の息子さんがいた。主に長男が週末に帰省し介  
護していた。高血圧・脂質異常症・腎不全等持病があった  
が前向きに治療を続け手術も受けていた。

12月30日息子さんが帰省し、大晦日の朝起きて来な  
いので見に行くと深夜に亡くなっていた。女房に運転して  
もらって往診し、死亡確認した。ピンピンコロリであった。  
年末に何かあれば連絡をと伝えていた。四人の息子さん  
と、看取りでき、この方もご家族との強い絆を感じた。

人生の長い道程を  
生き抜かれて、家族に  
見守られたお二人の  
住み慣れたご自宅で、  
自然なお別れだった。



## コロナ禍で出来る事

新型コロナウイルスの  
流行で家の中で過ごす時  
間が長くなりました。そ  
れに伴い片付けがブーム  
になっているのをご存知  
でしょうか？家の中の不  
要な物を処分する断捨  
離。今では単に大掃除と  
いう意味で使われたりす  
るようになりました。

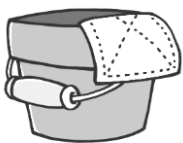
時間がなくて片付けが  
出来なかつた方にとって  
家に長く居られるのは絶  
好の機会です。  
家で過ごす時間が長い  
のだから、より快適に気  
持ちよく暮らしたいと思  
うのは当然のことです。  
またいつ自分が入院して  
も家族が困らないように  
整理しておきたいと思  
う方も居るかもしれません  
ね。  
私は元々物を大事に  
とっておくタイプではな  
いのですが、今家中の  
整理をしてみると昔は必  
要だと思つた物でも結局

全く使うことなく変色し  
て押し入れの隅っこに雑  
然と積まれた物や存在  
すら忘れられた物が沢  
山あつて驚きました。

洋服の整理をしていて  
最近着ていない物があつ  
ても「いつか着るかもし  
れない」「高かったから  
捨てるのはもったいな  
い。」なんて考えてしま  
います。

しかし2年着なかつた  
洋服はきつと二度と着な  
いと思います。いつか使  
うかも思つてとっておいた  
物はだんだん色あせゴミ  
化していくだけです。

今の自分に必要な物を  
見極め、選ぶことが出来  
る能力が必要になってき  
ます。普通の日常を取り  
戻した時、よりよい生活  
をするために不要な物を  
断捨離してみるのもいい  
かもしれませんね。



診療予約は  
こちらから

電話予約：0799-62-5566（診療時間内）  
ネット予約：<https://ssc6.doctorqube.com/soyama-clinic/>（24時間）  
\*携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます\*

