



「花粉症シーズンはまだ続きます」

暖かくなってきました。スギ花粉は去年よりすこし遅れて本格飛散が始まり、3月中旬にピークを迎えそうです。昨年それほど症状が出なかった方でも、今年はしっかり症状がでているようです。昨年よりスギ花粉の飛散量が多いのでしょうか。花粉は日中に多く飛散し、夕方以降は地面に落ちてきます。可能な範囲で外出を減らしたり、マスクやゴーグルをしっかりと使用して、体内に侵入する花粉を減らしましょう。また、衣服や身体に付着した花粉を家に持ち込むと、家のなかでも症状が出やすくなります。上着は玄関で脱いでそこにかけておく、などの対策が有効です。もちろん、毎日抗アレルギー薬を内服したり、点鼻薬や目薬を使用して症状を抑えることが基本

ですので、ご自身で出来ることはしっかり続けてください。アレルギー症状がひどいときは、冷たいものや甘い物の食べ過ぎに注意してください。さらに症状を悪化させてしまいます。また、腸内環境を良くしておくことも大切です。食物繊維や発酵食品を積極的に摂取しましょう。

花粉の本格飛散予想

ウェザーニュース

■スギ ■ヒノキ ■シラカバ

2025年 2月28日発表	2月			3月			4月			5月		
	上旬	中旬	下旬									
北海道												
東北北部												
東北部												
関東・山梨												
北陸・長野												
東海												
近畿												
中国・四国												
九州												

出典：ウェザーニュースHP

オギジビ 豆知識



卒業シーズンです。オギジビの開院当初から常勤スタッフとして活躍してきた言語聴覚士の鈴木が、3月いっぱい常勤を終了し、4月からは非常勤スタッフとして週に3回出勤します。他に2人の常勤スタッフがいるので、言語聴覚療法の体制は変わらず続けていきます。未就学児の構音障害や言語発達遅滞について、言語聴覚士の評価や訓練をご希望の方は、まずは医師の診察を受けてください。また、補聴器の試聴や購入までのフィッティングを行っています。聞こえの悩みがある方も、医師にご相談くださいね。

オギジビの輪

- お友達・お知り合いに、是非おぎはら耳鼻咽喉科をご紹介します。
- 神奈川県では珍しい、言語聴覚士のいる耳鼻咽喉科です。難聴や補聴器については大学病院レベルの診察・検査体制を整えています。
- ちょっとした不安の解消から専門的な診察まで、幅広く行っています。