



春、新年度のスタートに…健康診断を受けましょう



社会人や学生など新たな年度のスタートにあたり、健康診断を実施するところが多いようです。職場や学校での健康診断は、労働安全衛生法や学校保健法などといった法律によって義務付けられているからです。しかし、個人経営の方やその家族の方々などは受診が義務付けられていないため、受診率が低くなっています。

健康診断の目的は、身体の異常を早期に発見し早期の治療につなげること。また毎年受診することにより、数値の変化、昨年一昨年の健診結果と比較して、自分の身体にどのような変化が生じているかを確認することもできます。

定期的に健康診断を受け、また健診結果を上手に活用して病気の早期発見・早期治療、予防に心がけましょう。



『健康診断』は、問診・身体計測・血圧・血液・尿検査などで全身の健康状態をチェックします。

『検診』は、胃がん検診・大腸がん検診といったある特定の臓器に対して行うものです。



当院では、各種健（検）診・企業健診など実施しています。また、鎌倉市に住民登録されている方が受診できる市民健診は、6月以降当院にて受診することができます。受付または外来にお尋ねください。

《整形外科》 外来診療日変更について

平成27年4月から、整形外科外来（担当：清水弘之医師）は、毎週金曜日から**毎週木曜日の診察に変更**となります。

診察は予約制となっていますので、ご予約のうえご来院ください。

なお、3月1日現在、休診日は下記のとおりとなっています。

《休診日》

平成27年3月27日（金）、4月16日（木）、5月21日（木）

最新情報は、受付または外科外来へお尋ねください。

外科外来：0467-31-7607

病院ホームページ（<http://www.suzuki-hp.ne.jp>）からも確認できます。



## 花粉シーズン到来 … 対策・治療は早めがポイント！



花粉症の方にとっては、つらい時期となりました。  
 今年の花粉の飛散量は例年並みではありますが、前年の飛散量は少なかったため前年比では多くなる予測となっています。

くしゃみや鼻水が続いているけど、これって風邪？花粉症？・・・風邪と花粉症の初期症状はよく似ており、花粉症だと気付かずに対策が遅れてしまうことも・・・。  
 今まで症状がなかった人も突然発症することもあります。

また花粉が直接皮膚に触れることで、顔や首、目の周りなどにかゆみや湿疹を生じる『花粉症皮膚炎』と呼ばれる、花粉症による肌トラブルもあるようです。

さまざまな花粉症の症状を知り、おかしいなと思ったら早めに病院にかかり、症状の軽いうちに治療をしましょう。

	花粉症	風邪
くしゃみ	連続して何回も出る	あまり連続して出ない
鼻水	透明でサラサラしている	初めはサラサラでも、数日で黄色くなりネバネバしてくる
鼻づまり	両方の鼻がつまり、鼻で息ができないこともある	比較的症状は軽い
目のかゆみ	とてもかゆく、涙が出る	ほとんどない



まずは“予防”から。

☆外出時にはニットなどの花粉のつきやすい洋服は避けて、マスクやメガネを使いましょう。

☆室内に花粉を持ち込まないよう洋服の花粉を落とし手洗いうがいをしましょう。

☆日ごろから十分な睡眠や栄養バランスの良い食事をするように心掛けることも大切です。



くしゃみ、目のかゆみなどの症状が出てつらい場合は、内服薬や点鼻薬、目薬などのお薬を上手に使うことをお勧めします。医師・薬剤師にご相談してみてもいいかもしれません。

当院のアレルギー科外来は、水曜日・土曜日となっていますので、お気軽にご相談ください。また、花粉症によるお肌のトラブルなど気になる症状がございましたら皮膚科外来にご相談ください。皮膚科外来は、月曜日と金曜日の午後1時から4時30分までとなっています。



### ☆編集後記☆

花粉の話題がありましたが、日々暖かくなってきているようです。

さて、最近はマラソンブームですが、皆さん運動していますか？私は少し早起きをして、少しだけ走っております。

朝食がおいしくいただけます。カゼもひかなくなりました。

おまけにお腹へコミました（笑）。

皆さんもいかがですか？

寒さが緩みましたら、ゆっくりお散歩からはじめましょう。

Y.N

