

田辺眼科通信 19号

☆花粉症☆

《目がかゆくて我慢できないときは?》

冷たいタオルでかゆみを抑えましょう。

花粉症では多くの方が目のかゆみを伴いますが、かゆいからといってかいてしまうと炎症などが悪化してしまうことがあります。そこで、かゆみがつらいときは、冷たい水でしぼったタオルを目に乗せて冷やしてください。冷やすことでかゆみが楽になるといわれています。

《花粉症時期はコンタクトレンズよりメガネの方が良いってホント?》

基本的にはメガネを使用しましょう。

目には涙による洗浄作用があり、花粉やごみが目に入った場合は涙が洗い流してくれます。しかし、コンタクトレンズを装着しているとうまく洗浄できず、花粉などが目の中にたまってしまい症状が悪化してしまうことがあります。

雪

先日の雪のときに、クリニックの駐車場の雪かきをしていたら、隣の駐車場で雪かきをしていた方が、「手伝うね!」と言って、クリニックの駐車場の雪かきをしてくださいました。

まだ、ご自分の駐車場の雪かきも終わっていないと思うのですが、当院の駐車場の雪かきを手伝ってくださいました。

その後、もう一人の方も手伝いに来てくださって、駐車場のみならず、道路の雪かきもしてくださいました。なんだか、そのとき地域をすごく感じ、とてもありがたいと思いましたし、温かい気持ちになりました。本当にありがとうございます。

皆が雪かきをして、道路を通りやすくしようと、頑張っている光景を見て、この地で仕事ができることがとても嬉しいと感じました。

私たちもこの地でお仕事をさせていただいているので、少しでも地域の皆様に喜んでいただけるような仕事ができるよう努力していきたいです。

インフルエンザ流行シーズン突入!!

全国的にインフルエンザの流行シーズンに入りました。

国、県ともに年を超えての流行入りは9年ぶりになるそうで、やはり暖冬の影響の可能性が考えられるようです。今後の対策をしっかりとして予防をしていかなければと思います。

インフルエンザ最大の予防法は、もちろん流行前に予防接種を受けることではありますが、日常生活において出来る予防法もあるため、合わせてしていくことが大切です。

<インフルエンザ予防法>

- ①人込みは避け、外出時はマスクを着用する
- ②帰宅時には、手洗い・うがいを行う
- ③栄養と休養を十分とる
- ④室内での加湿と換気をしっかり行う

日常生活では、これらの予防法を徹底して行い、体調を崩さないように気を付けていきましょう
＼(^o^)/

節分♪

暦の上ではこの節分を年変わりの日として考えるそうです。そして恵方という、その年の幸運を招く方角が毎年あり、今年は南南東の方角です。

この方角を向いて「丸かぶり(丸かじり)」をすると、その年は幸運がめぐってくると言い伝えられています。

縁起を担ぐためには、恵方を向いて食べること、最後まで黙って食べること、切り分けずに一気にかぶりつくこと、が大事なようです。

また、名古屋は尾張四観音(笠寺観音・甚目寺観音・荒子観音・龍泉寺観音)という、古くから信仰を集めてきた4つのお寺があり、その年の恵方に最も近い観音様は毎年参拝者でにぎわいます。

今年2016年の恵方観音は「笠寺観音」です。

毎年恵方観音のお寺はかなり混み合うようですが、今年1年の幸福をお祈りしに行ってみてはいかがでしょうか?