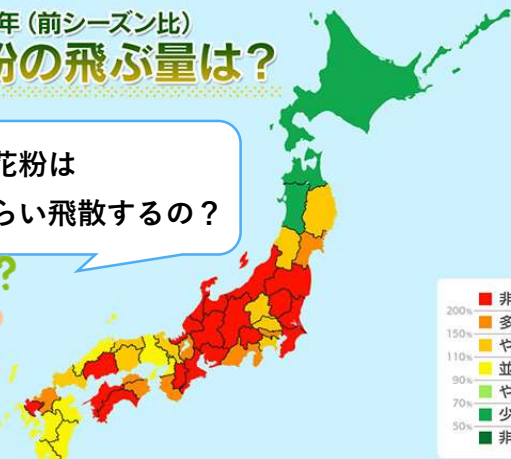




2021年(前シーズン比) 花粉の飛ぶ量は?

今年の花粉は
どのくらい飛散するの?



去年は、全国的に花粉の量が少なかったのですが、今年は例年並みに戻ると予想されています。

名古屋では昨年と比較し10倍以上になりそうです。

すでに花粉が多く飛び始めています。花粉症のある方は早めにご相談ください



名古屋

～皮膚の乾燥について～

乾燥が気になる季節です。乾燥肌の方は、しっかり保湿することが大切です。

お風呂では、**固形石鹸がおすすめ**です。手で泡立てて**優しく**体を洗ってください。ごしごしと洗いすぎないようにしてください。

次に、肌の保護です。ヘパリン類似物質のように水分を保持する保湿剤や、ワセリンのように水分の蒸発を防ぐものがあります。保湿剤もいろいろな種類がありますので、肌の状態を見ながら決めましょう。

小さなお子さん程、皮膚が薄いため乾燥しやすいです。しっかり保護・保湿をしましょう。

「お風呂から出たらなるべく早く塗る」ことも大切です。お風呂で得た水分がどんどん逃げてしまうので、お風呂から出たら、なるべく早く保湿剤を塗りましょう。



今月のなぞなぞ

**カメとラクダとサイが買い物をしています。
何を買うのでしょうか?**

答えは
情報コーナーにあります★



～骨粗鬆症について～(詳細は裏面へ)
年齢とともに骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。

女性で、身長が低くなった、背中が曲がってきた、腰が痛いなどの症状がある方は、一度検査(当院では手のレントゲン)をお勧めします。

令和2(2020)年4月1日時点で、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性の市民の方は、3月31日まで**無料で検査できます**。

牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など、乳製品を取るようにしましょう。



かくむクリニック

内科・小児科
呼吸器内科・アレルギー科
名古屋市南区鳴尾一丁目29番地
TEL(052)611-0022

ホームページ

Instagram

LINE 友だち追加

