

ふあみくり通信

発行 平成 28 年 3 月
八戸市城下 4 丁目 11-11
はちのへファミリークリニック

アレルギー性鼻炎

アレルギー性鼻炎の3大症状

1. くしゃみ
2. 鼻水
3. 鼻づまり



アレルギー性鼻炎は季節性と通年性に分けられます。

季節性の多くは花粉症ですが、通年性はハウスダスト（室内塵、ダニなど）が原因です。



日常生活で気をつけること

花粉の回避

花粉をできるだけ避けるように日常生活で工夫することが大切です。



ハウスダストの除去

掃除や寝具の洗濯によるアレルギー除去が大切です。
ペットは清潔に保ちましょう。



アレルギー性鼻炎のお薬には様々なタイプがあり、
症状の種類やつらさに合わせてお薬を選ぶことが
重要です。

もう一品！小鉢レシピ！ もやしと桜えびのウスター ソースいため

～材料（2人分）～
もやし…1袋
桜えび（乾）…6g
サラダ油…小さじ2
ウスターソース…大さじ1
塩、こしょう…少々



～作り方～

- ① フライパンにサラダ油を熱して もやしを中火でしんなりするまで炒める。
- ② 桜えびを加え強火にしてウスターソースを加えてさらに炒め、塩、こしょうで味をととのえる。

休診のお知らせ

3月12日(土)

3月19日(土)

(院長出張のため)

ご了承お願い致します

