

皆様のかかりつけ医として
大切な情報をお届けします

新聞PDFはこちらへ▶



いわい中央クリニック新聞

2026年
3月号
IWAI
CENTRAL CLINIC

- ◇受診の際は毎回マイナンバーカード受付をお願いします
- ◇新聞の持ち帰りをご希望の方はお気軽に受付へお申し出ください

東日本は大量飛散！花粉ピークを乗り切る全身ケア

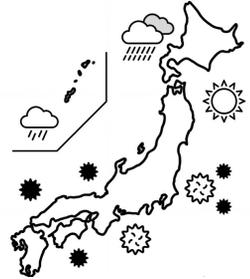


【東日本・北日本は「非常に多い」大量飛散の予測】 関東甲信や東北地方では、前年比で大幅に増加し、過去10年の平均と比べても「非常に多い」飛散量となる予測が出ています。

その最大の原因は「昨年の夏の異常気象」です。花粉の元となるスギの雄花は、前年の夏に気温が高く、日照時間が長く、雨が少ないほど活発に成長します。記憶に新しい昨夏の全国的な「記録的猛暑」がスギの生育にとって完璧な条件を満たしてしまっただけです。

【3月上旬～中旬が最大のピーク。寒暖差に要注意】 花粉対策において最も警戒すべきなのは、「雨の翌日に、急激に気温が上がって風が強い日」です。雨で地面に落ちた花粉が乾いて一気に舞い上がり、通常の数倍もの暴力的な量の花粉が飛散します。

【花粉は「全身の不調」の引き金に】 花粉症は、くしゃみや鼻水、目のかゆみだけにとどまりません。花粉が肌に付着することで起こる「花粉皮膚炎（肌荒れ）」や、鼻詰まりによる睡眠不足からくる強烈な全身の倦怠感、自律神経の乱れによる胃腸の不調（胃痛や便秘・下痢）、さらには頻尿など、全身にさまざまな悪影響を及ぼします。本格的なピークを迎えている今からでも決して遅くありません。我慢せずに適切な治療を取り入れ、つらい春のシーズンを総合的な医療ケアで一緒に乗り越えましょう。



新生活！ピアスはクリニックで

高校卒業や大学入学など、春の節目に合わせて「ピアスを開けたい」と考える方は多いのではないのでしょうか。市販のピアッサーには大きな危険が潜んでいます。消毒が不十分な環境で針を刺したりすることで、細菌感染や金属アレルギーなどトラブルに発展するケースが後を絶ちません。一生残る大切な体の一部だからこそ、安全・安心な医療機関にお任せください。



春の肌荒れとニキビ

3月は一年の中で最も肌トラブルが起きやすい季節です。激しい寒暖差やスギ花粉、黄砂などが刺激となり、肌のバリア機能が急激に低下します。さらに新生活のストレスや睡眠不足が重なることで、春先になると顎やフェイスラインにニキビが急増します。

無理に潰したりすると、跡や色素沈着として一生残ってしまう恐れがあります。早めに正しい治療を始めましょう。



事務長からのあいさつ

★**帯状疱疹ワクチン定期接種期間は3月31日まで**
帯状疱疹ワクチン定期接種対象の方でまだ接種されていない方や不活化ワクチン（1回目が1月31日）までに接種済の方、公費負担期限は3月31日までです。ぜひご相談ください。

★**あんなカー（安中市AI新交通）が始まります！**

当院はあんなカーの停留所（1377）となっております。是非ご利用ください。

Annacar

あんなカー



院長からのあいさつ

日本人の死因の上位を占める肺炎の原因菌として最も多く、重症化しやすい「肺炎球菌」から身を守るためのワクチン制度が、2026年4月1日から変わります。65歳の方を対象とした定期接種へ「プレベナー20」というワクチンが採用されます。プレベナーは原則として一生に一度の接種で、強固な予防効果が長く続くとされています。65歳になる方はこの機会を逃さず接種をしましょう。

冬から春への移行期は激しい寒暖差に適応するため、体は想像以上のエネルギーを消費しています。春を健やかな笑顔で迎えられよう、体調不良がある場合にはいつでもお気軽にご相談ください。