

花粉症について

ケアマネージャー 野上泰宏

2月から3月にかけて「あれ、風邪ひいたかな？」とか「なかなか風邪が治らない」とか思うことはありませんか？もしかしたらその症状は花粉症によるものかもしれません。くしゃみ、鼻水、のどの痛み、涙目など花粉症の症状は風邪の症状に似ています。

花粉症の正体は花粉に対して人間に体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状が出るのです。吸った花粉をくしゃみにすることで、体外に出そうとしたり、鼻水や涙で洗い流そうとしているのです。

2月頃から出てくる花粉症の原因は主にスギ花粉によるものです。スギ林面積は減少しているにも関わらず、スギ花粉の飛散は年々増加傾向にあります。今は花粉症でなくても、花粉にさらされ続けると、花粉症になる可能性は高まります。

【花粉症の予防方法また症状を抑えるには】

- ① 体内に取り込まない。付着させない。
マスクや眼鏡を着けることで1/4から1/6に減らすことができます。
帽子をかぶったり、化学繊維のコートを羽織るのも有効です。
- ② 体外に出す。取り除く。
外から帰ったらうがいをしてください。洗顔も効果があります。
- ③ 体調を整える。
しっかり睡眠を取り、生活習慣を保つことで、正常な免疫機能を保つことができます。また、お酒の飲みすぎやタバコを控え、鼻の粘膜を正常に保ちましょう。
- ④ 民間療法
○甜茶（てんちゃ）を飲む：甜茶ポリフェノールがアレルギーで生じるヒスタミンを和らげると言われていますが効果のほどは不明。柿の葉茶やシソが良いとの話もあります。
○ヨーグルトを食べる：腸内環境を整える効果が期待出来ます。ブルガリア人でもアレルギーの病気はあるとのことで、効果のほどは不明です。

環境省のホームページで花粉飛散状況などリアルタイムで発信されています。外出の参考にされてはどうでしょうか？3月頃には黄砂も飛んできます。喘息やアレルギーのある方は外出を控えた方がいいかもしれません。

ひこばえだより

発行 医療法人社団やまを会
老人保健施設ひこばえ
<http://hikobae.main.jp>

〒731-3501
広島県山県郡安芸太田町大字加計683-1
Tel (0826) 25-0123
Fax (0826) 25-0124



豆まき

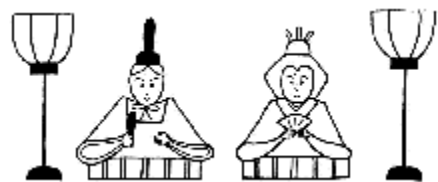


2月3日（日）、節分の豆まきを行いました。職員扮する赤鬼、青鬼めがけて、利用者さんが豆を投げられますと、鬼はあっちこっちへと逃げまどいます。そのたび、「ワッハッハ、ワッハッハ」と元気の良い声がひびきました。これで、今年も邪気を追い払い、良い春が迎えらることに違いありません。



3月の行事予定

3日(日) ひな祭り御膳



10日(日) 誕生日会

- 高見 カメヨさん (1日)
- 山口 みよさん (1日) *
- 殿敷 キサヨさん (10日)
- 河野 イチヨさん (19日)
- 樽谷 ハルエさん (30日)
- 前 キクミさん (31日)



18日(月) デイケアおやつ会

デイケア作業予定

「ひこばえだより」にてお取り扱います個人情報について当施設の「個人情報保護規定」により、掲載の中止等、変更はいつでもお申し出頂けますので、お気軽に窓口までお知らせください。

- 第1週
- 第2週
- 第3週
- 第4週

飾り盆・ぞうきん



編集後記
みなさんこんにちは。時折、雪のちらつくこの季節ですが、春はもうすぐそこに来ている気がしますね。木々の芽はふくらみ、ふきのとうなど、みかけます。ひこばえでも、お雛様をかざり、春の雰囲気です。それでも、インフルエンザなどにはまだまだ油断ができません。お体お大切になさってください。



節分御膳



2月3日(日)、お昼に節分御膳を召し上がっていただきました。節分にちなんだ品々で、季節感があるね、と好評でした。

巻きずし
いわしの煮つけ
きのこのおろしあえ
そばと白ネギの吸い物



2月誕生日会



2月10日(日)、誕生日会が行われました。2月は、川本ミサコさん、後藤ユキエさん、野田カヨノさん、湯浅保さん、横山露子さんが誕生日をむかえられました。おめでとうございます。

