

# ファルマコム便り



寒さも少しずつやわらぎ、花々のつぼみもようやくほころび始めてきました。卒業シーズンで新たな門出を迎える為の準備など、何かと忙しい時期でもあります。季節の変わり目ですので体調をくずされないようにお気をつけください。

## 「花粉症」 今年の見通しは？



今年の花粉飛散量は、全国平均で昨年春の3倍近くになる可能性がある」と発表があり、昨年の記録的猛暑の影響で、スギ・ヒノキの雄花が良く育つ環境が整ったことによるものだということ。東日本を中心に6年ぶりの大量飛散となる見通し。

## 花粉症対策

鼻水、目のかゆみで引きこもっていても症状が治まらず、薬を飲んだら眠気に襲われて何もできない、頭痛もひどい・・・  
「対策を」と言われても、毎年どうすればいいかわからないまま春がやってくる人も多いのではないのでしょうか？

- 花粉が多い日(晴れて気温が高い日。空気が乾燥して風が強い日)
- 花粉が多い時間帯(その日の気象条件によって変わるものの、昼前後と日没後は多くなる。)
- 悪化させる習慣・・・睡眠不足、アルコールの取り過ぎ、喫煙等
- ◎顔にフィットするマスクを選ぶ。(使い捨て)
- ◎メガネや帽子などを着用する。
- ◎上手な洋服選び。(一般的にウールなどの素材は花粉が付着しやすく、綿や化学繊維などは付着しにくい)
- ◎こまめに換気・掃除をする。(空気清浄機の利用)
- ◎家に帰ったらまずは「ガラガラうがい」



花粉飛散量が少ない時間帯を選んで外出し、外出後は家に入る前に服をはたいて花粉を落としましょう。バランスの良い食事摂取や適度な運動を習慣づけ、生活リズムを整え、ストレスを溜め込まないように心がけて、花粉症になりにくい体づくりに努めましょう。

また、春先の風邪は要注意！日頃から栄養や休養を十分にとって体調を整えておきましょう。

えんそくびより	あつげしょう
若返り	遠足日和の厚化粧

※シルバー川柳より

◎ファルマコムでも川柳を随時募集しています！お便りに掲載させていただきますので、担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ。

## ファルマコム(株)介護支援事業所

〒890-0066 鹿児島市真砂町84番19号  
 電話 099-258-1314  
 ホームページ <http://www.pharmacom.jp>

4月のこよみ  
 4/7 世界保健デー  
 4/18 発明の日  
 4/29 昭和の日

