



ファルマコム便り



先月中旬には桜島に初冠雪となり寒い日が続きましたが、3月に入ると桃や菜の花など色とりどりの花があちこちの庭先・公園に咲きはじめ、春の訪れを感じさせますね。

世間ではコロナウイルス流行のニュースが飛び交っていますが、インフルエンザについても流行が続いています。気温の変化や乾燥に注意し、感染予防を心がけて健康にお過ごしください。

花粉症 今年の傾向と対策

日本気象協会の予測によると、今年のスギ花粉が飛び始める時期は全国的にみて早め。飛散量は関東地方から西は少なめで、北は例年並みか多めの予想。

◎花粉症対策の要は・・・

「セルフケア」・・・専用のメガネやマスクの装着、洗濯物を外に干さない。窓を開けない。
「治療」・・・抗ヒスタミン薬の飲み薬に、必要に応じて目薬や点鼻薬、噴霧薬などを用いる。

◎目の花粉症対策（アレルギー性結膜炎）

目の症状に関しては、飛散量にかかわらず、飛散する2週間前ぐらいからアレルギーを抑える点眼薬を使用する。花粉症・ドライアイのいずれの治療でも大事なものは、点眼回数を守ること。症状があってもなくても差すようにしましょう。セルフケアは花粉が目に入らないメガネが有効。入ってしまった花粉を洗い流す洗眼も効果的です。

※花粉症の根本原因である花粉を減らそうという取り組みも始まっています。「切って利用する」「植え替える」「出させない」という三つの柱で花粉発生源対策を推進しており、花粉が飛散しないようにする薬剤の開発も進んでおり、花粉を出さないスギやヒノキへの植え替えが進んでいるそうです。



ひとくちメモ!



高齢で嚥下に問題があっても昔からお酒が趣味の方も多くいらっしゃいます。そういった場合に、アルコール飲料にとろみ剤を使用して飲む方法があります。ビールや日本酒にとろみ剤を入れて飲んだりすることで、食事の楽しみが広がります。高齢者は若年層に比べて少量の飲酒でもアルコールの影響を受けやすくなるので、摂取する場合には注意が必要です！

こわごと 抱いたあの子に 介護さる (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

4/6 全国交通安全運動

4/7 世界保健デー

4/18 発明の日

4/29 昭和の日

1月末現在 利用者 174名 サービス提供事業所 156ヶ所