



令和4年3月号



# ファルマコム便り



寒さも少しずつ和らぎ、暖かい陽気が心地よく感じられる季節になりました。また、卒業シーズンで新たな門出を迎えるための準備など、何かと忙しい時期でもあります。新型コロナウイルスも再び、感染流行やまた改めて行動制限が続くと生活の不安やストレスを感じる方も多いと思います。引き続き感染対策をしっかり行い、体調を崩さないようにお気をつけてください。

## スギ花粉の飛散開始！ いよいよ花粉シーズンへ

スギ花粉は厳しい寒さの影響で、昨年よりも遅い飛散開始となっていますが、九州地方では2月中旬頃から飛び始め、3月中旬にかけてスギ花粉の飛散が続き、その後は4月中旬まではヒノキ花粉が飛散する予想です。九州地方の飛散量は昨年と比べて、少ない予想です。

### ★季節性アレルギー性鼻炎（＝花粉症）

原因となる花粉の飛ぶ季節にだけ症状があり、国内では“約60種類”の植物から引き起こします。

### ★主な症状

鼻の三大症状（くしゃみ、鼻水、鼻づまり）以外に目の症状（かゆみ、涙、充血など）を伴う場合が多く、その他に喉や皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることがあります。

### ★花粉症になる人はどのような人？

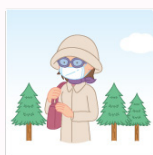
遺伝的にアレルギー体質であることが主な原因として言われていますが・・・

一般的に挙げられるのが食生活の変化、次に自律神経を乱す睡眠不足や不規則な生活、そしてストレスも原因と言われており、排気ガスの影響もうけていると言われています。

## 自分でできる花粉症対策を学びましょう！

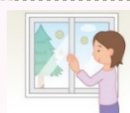
### ▼外出時の花粉症対策

- ★花粉情報をチェック
- ★飛散量が多い時は外出を控えめに
- ★外出時は完全防具や身につける素材に注意
- ★帰宅時は玄関でシャットアウト
- ★帰宅後は洗顔やうがいをしましょう



### ▼家の中でも花粉症対策

- ★ドア・窓を閉める
- ★掃除はこまめに



### ▼就寝時の花粉症対策

- ★布団を外に干さない
- ★枕元の花粉を拭き取る
- ★お風呂・シャワーで花粉を流す
- ★空気清浄機を活用



### ～鹿児島弁講座～

まだつこがなって、あつたらしかことしやんな

（まだ使えるのに、もったいないことをするな）

★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！



### 4月のこよみ

6日 全国交通安全運動  
7日 世界保健デー  
18日 発明の日  
29日 昭和の日

### ファルマコム居宅介護支援事業所

〒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/care/>

1月末現在 利用者 251名 サービス提供事業所 162ヶ所