



ファルマコム便り



寒さも少しずつやわらぎ、日に日に暖かさが増し、春の気配が高まってきました。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が、天気の良い日は気持ち良い風を感じながら散歩や日光浴などを楽しんでみてはいかがでしょうか。季節の変わり目ですので体調をくずさないようにお気をつけてください。

スギ花粉の飛散が始まり、いよいよ花粉シーズンへ

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例年と比べて、多い予想です。スギの雄花は気温が上がると花が開きやすくなります。さらに上昇気流によって花粉は空高く舞い上がり、広範囲に広がります。そのため暖かい日、特に最高気温が15℃以上になるような日は要注意です。



花粉症対策について

- ★シーズン中は極力外出を避ける
- ★飛散量が増える時間帯(朝や夕方)に外出を避ける
- ★花粉の室内侵入を極力避ける

- ・洗濯物や布団を外に干すのは避けましょう
- ・外出時の衣服はすべすべした素材を選びましょう
- ・帽子を着用すると良いでしょう
- ・メガネや花粉症用ゴーグルを利用しましょう
- ・手洗い、うがい、洗顔がおススメ
- ・シャワーに入ることも効果的
- ・換気は窓を少しだけ開け、なるべく短時間で(空気清浄機を併用)
- ・こまめに掃除をしましょう



- ★マスクを着用する
- ・不織布が望ましい(裏表、上下を確認する)
- ・マスクの中央を鼻に当て鼻に合わせて折り目をつける
- ・顎がしっかり隠れるようにマスクのひだを開く
- ・マスクは1日に1~2回交換が目安

- ★規則正しい生活を心がける
- ・喫煙、睡眠付属、疲労、ストレス、偏った食事、暴飲暴食、飲酒などは症状を悪化させる要因です



- ★セルフケアについて
- ・目の痒みが強い場合は、擦ったり掻くのはやめ、アイスノンなどで冷やす
- ・鼻水はすすらず、しっかり出しましょう(副鼻腔炎や中耳炎の原因)
- ・鼻詰まりがひどく口呼吸になりやすく、喉を痛める原因になるので就寝時のマスク着用も効果的です(歯磨きや洗口液を活用し口腔内の清潔を保つ)
- ・頭を高くして寝る、または横向きで寝ると呼吸がしやすくなることもある
- ・入浴時に浴槽に浸かり、湿気を吸うと鼻や喉が湿って鼻水や痰が出やすくなります。(加湿器の利用もおススメ)

←利用者様の作品です

値
が
上
が
る
や
り
く
り
ま
ま
婦
は
悲
鳴
を
と
げ
る

★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/>

4月のこよみ

7日 世界保健デー
18日 発明の日
29日 昭和の日