



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。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。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。

スギ花粉はどうしたらよいの？

県内は2月上旬から中旬ごろが飛散開始日となっており、例年3月中旬ごろまでスギ花粉の影響が続き、3月中旬以降はヒノキ花粉に少しずつ移行します。飛散開始後7～10日頃に花粉飛散のピークを迎え、2～3週間持続して少しずつ減少します。ピークになる前に対策をしっかり行いましょう。

花粉症対策について

①花粉症はどうしてなるの？

- ・花粉症は花粉に対するアレルギーです。
- ・花粉が体内に入るとからだかそれを異物と認識しこの異物に対する抗体を作ります。
- ・個人差がありますが、数年から数十年かけて花粉を繰り返し浴び、抗体の量が増加すると、くしゃみや鼻水、目のかゆみや涙目などの花粉症の症状が出現します。
- ・まだ花粉症になっていない方が、花粉をできるだけ避けることで、将来の発症を遅らせることも重要です。

②花粉はいつ多くなるの？

- ・花粉の種類によって飛散する時期が異なります。
- ・スギ花粉については、2～4月頃に飛散します。
- ・昼前後と夕方に多く飛散し、以下のような天気になると花粉が特に多くなります。
 - 1) 晴れて、気温が高い日
 - 2) 空気が乾燥して、風が強い日
 - 3) 雨上がりの翌日

③花粉症の予防について

1) 花粉を避ける

- 顔にフィットするマスク、メガネを装着する。
- 花粉飛散の多い時間帯の外出を避ける。

2) 花粉を室内に持ち込まない

- 花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がける。
 - ・ウール素材の衣服を着用すること避ける。
- 手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落とす。
- 換気方法を工夫する。
 - ・開窓の幅を狭くし、レースカーテンをすることで室内への花粉の流入を減らす。
 - ・床の掃除を励行し、カーテンは定期的に洗濯する。
- 洗濯物や布団の外干しを控える。

④花粉症の治療について

1) 対症療法

- ・内服薬、点鼻薬、点眼薬それぞれを組み合わせる花粉による症状を抑えるための治療法です。

2) 免疫療法 (アレルギー免疫療法)

- ・スギ花粉の成分が含まれた薬剤を定期的に投与し、花粉の成分が体に慣れるようにして、アレルギー反応が発症しないようにするための治療法です。

★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