



令和8年3月号

# ファルマコム便り



寒さもようやく和らぎ、春の訪れを感じる季節となりました。しかし、今年の春は例年以上に健康への注意が必要です。皆さまが元気に春を迎えられるよう、大切な情報をお届けします。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。

## インフルエンザB型と花粉症への備え



### ★インフルエンザB型の警報が長引いています

今年のインフルエンザは、例年と異なる動きを見せています。通常は冬で落ち着く感染症ですが、今年は「B型ウイルス」による警報レベルの流行が3月に入っても続いています。

#### ▶異例の流行状況

鹿児島県は全国平均を大きく上回る高い報告数を記録しており、警報が継続中です。

#### ▶B型の特徴

高熱だけでなく、腹痛や下痢などの消化器症状が出やすいのが特徴です。また、微熱がダラダラと長引くこともあるため、「ただの風邪」と油断せず、体調の変化を感じたら早めに相談しましょう。

### ★今年の花粉症対策

今年は2月の気温が高かった影響で、花粉の飛散が早く、量も多くなっています。

#### ▶飛散のピーク

3月中旬までは「スギ」、3月下旬からは「ヒノキ」がピークを迎えます。

#### ▶家で出来る防護策

- ①外出時：マスクとメガネを着用し、粘膜を守る。
- ②帰宅時：玄関前で服を払い、すぐに顔・手を洗い、うがいをする。
- ③お掃除：窓の開放を控えめにし、床を濡れ雑巾などで拭き掃除をするのが効果的です。



### ★免疫力を高める「食事」と「睡眠」

インフルエンザや花粉症に負けない体をつくりましょう。

#### ▶腸内環境を整える

ヨーグルトや黒酢などの「酢酸菌」を含む食品は、免疫バランスを整える手助けをしてくれます。

#### ▶栄養の補助

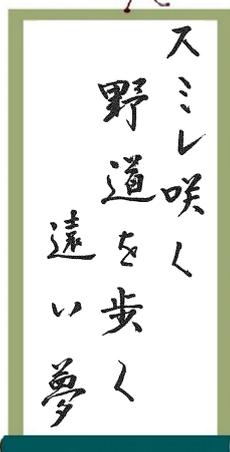
かぼちゃの種(亜鉛)やベリー類(抗酸化作用)も、粘膜の保護や炎症を抑えるのに役立ちます。

#### ▶質の良い睡眠

免疫細胞を活性化させるため、夜はしっかりと体を休めましょう。



卒業や新生活の準備で忙しい時期ですが、「インフルエンザ」や「花粉」のダブル対策で、健やかな毎日をお過ごしください。



←「しのぶ100様」の作品です

★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！

ファルマコム株式会社 介護支援事業所

〒890-0064

鹿児島市鴨池新町5番1号 鴨池ACアネックス1F

TEL:099-258-1314 FAX:099-258-1315

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