



“花粉症”

花粉症とは？

日本では60種類もの原因花粉があり、スギやヒノキだけでなく、シラカンバ、ブナ、ハンノキ、ケヤキ、コナラ、ブタクサ、ヨモギなど、1年中、何かしらの花粉が飛んでいるので注意が必要です。2008年に行われた全国的な鼻アレルギー（花粉症）の有病率調査では、**国内の約4割の人がアレルギー性鼻炎と答え、花粉が原因の鼻アレルギーは3割にもものぼることが分かりました。**近年では花粉の飛散量の増加とともに、低年齢化が進み、若いうちに発症する人が増えており、10代でも**約3人に1人が花粉症を発症していたことが分かりました。**

主な症状は？

鼻の三大症状(くしゃみ、鼻水、鼻づまり)だけでなく、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見られます。

花粉が飛びやすいとされている気象条件

- ・晴天または曇天の日 ・前日が雨の日
- ・日中の最高気温が高めの日
- ・湿度が低く、乾燥した日 など

コロナ禍での花粉症対策をわかりやすく
<https://issue.yahoo.co.jp/article/pollen/>
一部参照

アレジオン 花粉症のはなし
<https://www.ssp.co.jp/alesion/hayfever/>
一部参照

花粉症のセルフケア

- ▶ 花粉情報に注意する
- ▶ 飛散の多いときの外出を控える
- ▶ 飛散の多いときは窓、戸を閉めておく
- ▶ 花粉飛散の多いときは外出時にマスク、メガネを使う
- ▶ 帰宅時は、衣服や髪をよく払ってから入室する。洗顔、うがいをして、鼻をかむ
- ▶ 表面がけばけばした毛織物などのコートの使用は避ける
- ▶ 掃除を励行する

花粉症の主な治療法

治療方法	抗ヒスタミン薬	鼻噴霧ステロイド薬	舌下免疫療法 ※1
概要	内服薬を継続	鼻に薬剤をスプレーする	スギアレルゲンを舌の下に投与
効果	目・鼻の症状改善	特に鼻の症状改善	緩やかに目・鼻の症状改善
持続期間	半日～1日		継続期間が長くなると効果が安定
治療期間	花粉飛散時期は毎日		3～5年継続で安定
主な副作用	眠気・口が乾くなど(副作用が少ない薬剤もあり)	鼻の刺激感	口内のかゆみなどごく稀に全身的なアレルギー症状

※1 スギ花粉舌下免疫療法は、『花粉飛散期』には開始できませんのでご注意ください。

【今月のアロマ】

〈ラベンダー・アングスティフォリア〉

学名: Lavandula angustifolia



春は草花も芽吹き始め、新たなエネルギーに溢れた季節です。環境が変化するのもこの時期ですね。日差しも暖かくなり活動性も増してきます。しかし、環境や季節の変わり目は、適応しようと頑張るため、自律神経に乱れが生じ、心身に大きな負担がかかっています。ラベンダーには、そんなストレスによる緊張や不安、怒りを和らげ、安定した精神状態へと導く成分があります。ぜひご活用ください。

【アロマバス】

- ① 大さじ1程の天然塩やはちみつにラベンダー・アングスティフォリアの精油を2、3滴混ぜる
- ② 浴槽のお湯に溶かし、かき混ぜてから入浴します

※子どもから高齢者まで安心して使用できます。
※ラベンダーには種類がたくさんありますので学名を確認してお買い求めください

おすすめの購入サイト
【Mont Saint Michel(モンサンミッシェル)】
<https://www.aromastore.jp/>



NewFace!

4月からなんと**2名も男性看護師**がオムソーリの仲間に加わりました！！



看護師: 中川瞬(ナカガワ シュン)

看護師として12年病院で働いていました。NICUで一番長く働き、大人の病棟での経験もあります。縁あって4月から、オムソーリで働くことになりました。地元は岐阜で自然に囲まれて育ちました。休日は子どもと遊んだり、テニスをしたりして体を動かすのが好きです。利用者さん、家族の笑顔が増えるような訪問をしたいと思っています。



看護師: 金田芳幸(カネダ ヨシユキ)

看護師として5年間一般病棟で働いていました。ですが患者さんが退院していく中で家に帰ってどう日常生活を過ごしていくかと考えた時に、興味が湧いたので飛び込んでみよう！と思い訪問看護をやろうと決めました。そして、今年4月からオムソーリ訪問看護リハビリステーションでお世話になっています。自然や公園が多い府中に魅力を感じ引越してきました。まだ詳しく知らないのでもいろいろ知りたいとおもいます。

【空き状況について】

- ・看護: **新たに看護師も増えました。どの曜日でも対応可能です。**
ご依頼はもちろん、サービスを検討中の方のご相談でも何かありましたら連絡お待ちしております。
- ・リハビリテーション: ※前後の訪問場所や時間帯の関連もあるので、一つの参考までにみて頂けると幸いです。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
○	○	○	○	○

○: 空きあります。ご連絡下さい。
 △: 調整が必要な可能性がありますが、ご連絡下さい。
 ×: 現時点では受け入れ困難です。

【編集後記】

リハビリの廣田です。4月になりました。今年も新年度が始まります。去年の一時期、新年度の始めを9月にする案もありましたが、いつの間にかその話もでなくなりましたね。9月始まりもいいですが、桜が咲き、草花が芽吹き始めるこの時期が何となく『始まり』という感じでいいですね。気持ち新たに新年度頑張っていきましょう！

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号: 1363890185
 電話: 042-310-9748 FAX: 042-310-9749
 営業時間 8:30~17:30 (土日休み)
 府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103
 サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部