



つらい花粉症をのりこえよう

■おさらい！花粉症とは？

現在、日本人の約25%が花粉症と言われています。花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれます。主なアレルゲンは、スギ、ヒノキ、カモガヤ、ブタクサ、シラカンバ、オオアワガエリなどです。

■主な症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまりだけでなく、かゆみ、涙、充血などを伴う場合が多く、その他にのどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現われることがあります。

■花粉情報の要注意な日は？

- ①天気が晴れ又は曇り
- ②最高気温が高い
- ③湿度が低い
- ④やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
- ⑤前日が雨の条件の日となります。



★花粉症の季節に実施したい目のセルフケア

目をこすると余計に刺激を与えるため症状を悪化させる可能性が高く、水道水での洗顔も、目の保護をする役割を果たす涙の成分まで洗い流すため、傷つきやすくなってしまいます。目を洗う場合は、涙に近い成分が含まれて防腐剤も使用されていない人工涙液の点眼薬がおすすめです。

★鼻のセルフケア

鼻のセルフケアでおすすめなのが、生理食塩水を使用した鼻うがいです。
※生理食塩水、約180mlのコップにティースプーン1/2くらいの食塩を入れ、ぬるま湯で溶かします。冷たい水や塩分が少ない場合は痛みが生じるため注意しましょう。



★花粉症を悪化させないような規則正しい生活習慣を！

花粉症対策として基本的には花粉を室内から排除したり、外出時には花粉の付着をさけることが比較的簡単にできる対策法です。また、花粉を遠ざける以外にも、規則正しい生活を心がけて自らの免疫力と自律神経の働きを正常にしておくことも大切です。花粉の季節を乗り切りましょう！

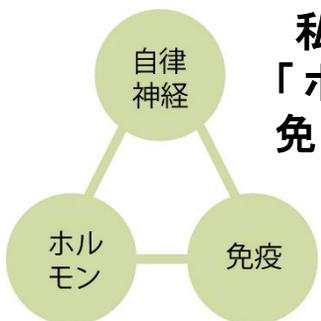
【今月のアロマ情報】～アロマが心身に作用するメカニズム～

①嗅覚から脳編 ～続き～

私たちは「ストレス」がかかると、図のような「自律神経」「ホルモン」「免疫」のバランスが崩れて様々な不調が出たり、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなってしまいます。

脳まで到達した香りの成分は、この3つのバランスを調整している視床下部も刺激しています。

入浴や足湯などにアロマをプラスするとリラックスが増し、3つのバランスを効果的に調整してくれます。





【ステップアップ】

看護師の中川です。2月に医療的ケア児支援者育成研修を受けました。



2021年9月18日に医療的ケア児支援法が施行

医療の進歩により医療的ケアが必要な児が増えており、病院に入院している**医療的ケア児が地域で過ごせる**ように法律が施行されました。色々な支援が受けやすくなってきています。

私も病院のNICUで働いている中で様々な児の退院を見てきて、医療的ケアが必要で訪問看護を導入することになって退院した児もいました。

医療的ケア児コーディネーター

私が周産期医療センターで8年程前に働いていた頃は、医療的ケア時の退院はまだ整備が整っておらず、入院が長期化しやすく、試行錯誤をしながら退院につなげていました。法改正に伴い、今まではご家族が地域のサービスを自分達で探すことも多かったですが、医療的ケア児コーディネーターという職種ができたことで、**地域のサービスとつなげていく**ことがスムーズになっていきます。

医療的ケア児も地域へつなげていく

今までは重症心身障害児・者を判定するスコアで大島分類等はありませんでしたが、歩ける医療的ケア時に対応する判定スコアがありませんでした。

しかし、**新判定スコア**ができ、医療的ケア児に対応する事業所の報酬も増えています。それにより、医療的ケア児が過ごせる事業所が増えてきており、ご家族の負担の軽減につながってきています。

まだ、医療的ケア児の制度は不足な部分もありますが、これから地域でも医療的ケア児が安心して過ごせるようになっていくと思います。そのためにも医療的ケア児に限りませんが、地域の**事業所同士の連携や情報交換**が大切になります。私も地域の支援ができるように日々精進していきます。

★医療的ケアの新判定スコア

項目	医療的ケアのスコア を見直すとともに、新たに「見守りスコア」を設定	基本スコア	見守りスコア	追加項目
人工呼吸器（NPPV、ネイザルハイフロー、1パーカシオンベンチレーター、排痰補助装置、高頻度胸壁振動装置を含む）	10	2	1	0
2 気管切開	8	2	0	0
3 鼻咽喉アライ	5	1	0	0
4 酸素療法	8	1	0	0
5 吸引	8	1	0	0
6 利用時間中のネブライザー使用 薬液吸入	3	0	0	0
7 経管栄養	8	2	0	0
8 中心静脈カテーテル	3	1	0	0
9 その他の注射管理	5	1	0	0
10 血糖測定	3	1	0	0
11 継続する透析（血液透析、腹膜透析を含む）	8	2	0	0
12 尿管管理	5	0	0	0
13 排便管理	3	1	0	0
14 服装時の管理	3	2	12	0

厚生労働省HP「令和3年度障害福祉サービス等報酬改定における主な改定内容」(令和3年2月4日)p.12 から抜粋

【空き状況について】

・看護：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
午前	△	△	△	△	△
午後	△	△	△	△	△

○：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。

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