

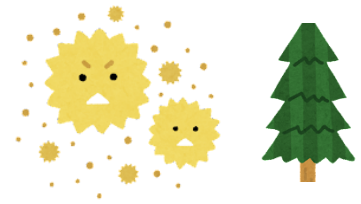
令和5年2月吉日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

立春も過ぎ、暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いております。この冬は新型コロナに加えて3年ぶりにインフルエンザの流行もみられますので体調管理に努めてお過ごしください。

## 花粉症の季節です

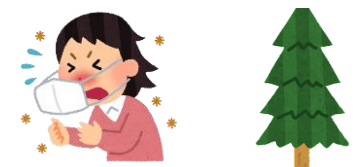


### ◇花粉症はどうしてこんなに増加しているの？

花粉症と言えば、今や国民病と言われていますが、花粉症は戦後に初めて報告された新しい病気です。増加の原因は、戦後、大量に植林されたスギが伐採されずに残り、開花適齢期を迎えていることや、地球温暖化の影響で花粉が多く産生されるようになったからと言われています。

### ◇花粉症はどんな病気？

花粉が目や鼻から入ってきて、体内の免疫システムによって「異物」とみなされると、入ってきた花粉を取り除こうとしてアレルギー反応が生じます。症状はくしゃみ、鼻水、鼻づまりなど鼻の症状と目のかゆみ、充血、涙など目の症状が主ですが、体がだるい、イライラするなど全身症状を伴うこともあります。



### ◇花粉症の対策は？

厚生労働省の発表によると、マスクは花粉の飛散の多いときには吸い込む花粉を約1/3~1/6にまで減らすとされています。また、うがいは鼻から喉に流れた花粉を除去するのに効果があるのでおすすめです。花粉を外から室内に持ち込まないために、衣類に付着した花粉は落としてから玄関を開けるようにしましょう。



◎ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担当	林・田中・福本・稲垣
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号	059-372-3811
来所・訪問相談 平日8:45~17:30	電話相談	24時間受け付けております