



やまびこだより



訪問リハビリ 空き状況

ただいま空きはありませんが、
ご相談お待ちしております。



White
Day

みんなの花粉症対策

外出時の花粉症対策

- ・出掛ける前に花粉の飛散量のチェック
- ・マスクと眼鏡で花粉大幅減
- ・ツルツルした素材のアウターを着る
- ・髪の毛は帽子でガード
- ・帰宅時は玄関を開ける前に上着を脱ぐ

家の中の花粉症対策

- ・人の出入りが多い場所には空気清浄機
- ・部屋の湿度は 40～60%
- ・布団や洗濯物は外に干さない
- ・掃除は花粉を巻き上げないように

日本人の 2～3 人に 1 人は花粉症です。中でも最も多いのが今の季節に飛散量が増えるスギ花粉症です。もしかしたら花粉症かも…、と思ったらセルフチェックで確認をしましょう！

セルフチェック

- 鼻水が水のようにさらっとして透明
- 強い鼻詰まりが突然起こる
- 1 日 10 回以上鼻をかむ
- 1 日 10 回以上くしゃみが出る
- 喉がイガイガしたり、かゆくなったりする
- 目のかゆみや充血もある
- 熱はない(あっても微熱)
- 何らかのアレルギーがある



どんな治療があるの？

(医療機関で受ける治療)

- ・症状を和らげる薬物療法
- ・症状を抑えるために飲み薬、点眼薬、点鼻薬があります。
- ・早めに飲み始めるのが重要！！
- ・体質改善が期待できるアレルゲン免疫療法
- ・アレルゲンを含む治療薬を皮下注射や舌下に投与し、アレルゲンに慣らして免疫反応を起こり難くする治療です。

訪問看護ステーション やまびこ

〒639-0205

奈良県北葛城郡上牧町下牧 1-2-25

TEL:0745-73-1188 FAX:0745-32-6827

e-mail:houkan@yamabiko-kanmaki.com

★ご質問などお気軽にご連絡ください