



アイリスちくさ内山 便り

平成29年
3月発行



厳しい寒さの冬も終わり、徐々にではありますが春の温もりが感じられる季節となつて参りました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、突然ですが3月と言えば何を思い浮かべますでしょうか？

ひな祭り、お花見、花粉症、春分の日、春一番、つばめ、受験、卒業式、新生活、年度の終わりに向かうと同時に新しい年度を迎える月で片付けに準備と忙しい時期でもあります。いろいろな行事が続く3月ではありますが、その中から「花粉症」について調べてみました。

私は、山里で育ち、春になると目の前の山(スギの木)から、風が吹く度に黄色い超大量の花粉が一斉に飛び散り、花粉症ではない私は「綺麗だな」なんて見入っていましたが、なんと、日本人口の5人に1人が花粉症に悩まされているではありませんか。統計的に、北海道や沖縄では少ないようですが、基本的には日本中で流行しています。

花粉症の四大症状は、皆様ご存知のくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみです。しかもこれらの症状は一度起ると留まることを知らず、ハンカチやティッシュが手放せなくなり、何もできなくなります。

対策としては、1つは「予防接種」、もう1つは「花粉を避ける」です。しかし、花粉を避けると言われても普通に生活をする上で外に出ないということは困難です。そこで、外出する際の対策をご紹介します。

花粉対策専用のマスクとゴーグルの着用がおすすめの様です。

ある研究では1日外出すると鼻や目の粘膜に「鼻：1800個／目：800個」の花粉が付着することが報告されています。ここに普通のマスクと普通のメガネを着用すると「鼻：500個／目：450個」になります。さらに、それが花粉対策専用マスクや花粉対策専用メガネ(ゴーグル)だとすると「鼻：300個／目：280個」になります。何も着用しない状況と比較すると、鼻が83%減、目が65%減という結果が出ています。

帰宅時は玄関に入る前に全身をほうきで払う、うがい、手洗い、顔洗い、着替えも自宅内で花粉症状を抑える有効方法の一つになります。



2月3日節分



元気な声を出して邪氣を追い払いました。



ニチイキッズの園児たちも元気よく
「鬼は外！福は内」



ナースケアホームアイリスちくさ内山(看護小規模多機能型居宅介護)

〒464-0075 名古屋市千種区内山二丁目13番16号

電話番号:052-741-7857 / FAX:052-741-7858