



訪看ふじみ便り



平成26年4月 訪問看護ステーションふじみ 049-251-6868 NO. 15

春になり暖かくなりましたね



5月12日は看護の日



毎年5月12日は「看護の日」です。

この日は、1800年代に近代看護の基礎を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日に由来しています。21世紀の高齢者社会を支えていく為には、老若男女を問わず、国民の間に看護の心、助け合いの心が育つようにと、1990年に制定されました。

この日を含む日曜日から土曜日までの1週間は「看護週間」とされ、「看護の心をみんなの心に」をメインテーマに全国各地でさまざまなイベントが行われます。

皆さんも地域の行事に出掛け、健康チェック・ご相談してみては？

[さいたま看護デー2014]

5/15(木) 志木市 志木ふれあい広場(丸井ビル) 11:00~15:00

5/17(土) さいたま市 与野イオンモール・リーフコート 12:00~16:00

イムス富士見総合病院主催

5/17(土) 10:00~15:00

ふじみ野市 ショッピングモール「ソヨカ」



花粉症対策 早めがポイント



花粉症の原因となる花粉はスギ花粉が1番多く、花粉症患者の7割といわれています。スギ以外にも、シラカバ、ハンノキ、ヒノキ、コナラなどの樹木、またカモガヤ、ブタクサ、ヨモギなどの草花の花粉症を起こすことが知られています。

花粉症は、鼻や眼に現れる症状の他に重症になると、**食欲減退、悪心などの胃腸症状、頭重感、全身倦怠感などの全身症状**も現れます。

風邪との違いは、花粉症では連続したくしゃみであること、鼻水が水のように無色でさらさらと流れるように出てくること、発熱やのどの痛みが無いことなどです。

外出時の花粉症対策

* 外出は控えめに

1 日のうち飛散の多い時間帯（午後 1 時～3 時頃、注：地域によって差があり）の外出もなるべく控えましょう。

* 外出時は完全防備

帽子、眼鏡、マスクをつけて、上着もツルツルした素材を選びましょう。

* 帰宅時は室内に花粉を持ち込まないように

衣服・ペットなどについた花粉は、きちんと外ではらって室内に入りましょう。

* 帰宅後は洗顔やうがいを週間に

体についた花粉はきちんと洗い流しましょう。



花粉の飛散情報をチェック
テレビやインターネットで
気象情報や花粉飛散情報を
入手しましょう。



✿ 花粉飛散の要注意日

1. 天気が晴れ、または曇り
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時
5. 前日が雨

家の中の花粉症対策

* ドア・窓を閉める

* 掃除はこまめに

床がフローリングであれば毎日拭き掃除を行なうと効果的です。

就寝時の花粉症対策

* 布団は外に干さない

布団乾燥機が有効ですがない場合、どうしても外に干したい時は、花粉が少ない午前中に。

* 枕元の花粉を拭き取る

寝ている時花粉を吸い込まないように、枕まわりの1 m位を水で少し湿らせたティッシュやタオルで拭き取りましょう。

* お風呂・シャワーで花粉を洗い流す

寝る前に花粉をしっかりと洗い流してから布団に入るようにしましょう。

* 空気清浄機や加湿器を活用

ぐっすり眠る為のポイントになります。
また風邪予防にもなります。



症状を軽くするためには
治療とともに、花粉が体に入
りこまないようにする
注意や工夫が必要です

