



訪問看護ステーション

さわやか便り

3月

皆様、いかがお過ごしでしょうか？

先月は雪が積もり、お家で過ごす時間も増えたのではないかと思います。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症も流行していますが、3月は花粉が多く飛ぶ時期でもあります。

今回は花粉症について紹介させていただきます。



花粉症の症状と対策

花粉症とは、花粉によって生じるアレルギー疾患の総称です

症状

- ✓ くしゃみ
- ✓ 鼻水
- ✓ 鼻づまり
- ✓ 目のかゆみ
- ✓ 喉のかゆみ・痛み
- ✓ 頭痛
- ✓ 発熱

対策

- 花粉情報に注意する
- 外出時にマスク・眼鏡を着用する
- 帰宅時は衣類をよく払ってから入室する
- 飛散の多い時は窓や戸を閉める
- 腸内環境を整える

花粉症に効果的な食べ物

- ヨーグルト…乳酸菌が豊富で腸内環境を整える
- きのこ類…食物繊維が豊富で腸内環境へのアプローチに役立つ
- 青魚…アジやイワシなどに含まれる栄養素が効果的
- 緑茶…アレルギー症状を和らげる

今月はリハビリ中出が担当しました

