

春の花粉症

花粉症とは…?

空気中に浮遊する花粉を吸い込み鼻や目の粘膜から体内に入ることによって起こるアレルギー反応です。毎年同じ季節に起こることから『季節性アレルギー性鼻炎』とも呼ばれています。

又、**ダニ**や**ハウスダスト**が主な原因となり、年間通して起こる「通年性アレルギー性鼻炎」があります。

主な症状

目や鼻を中心に出るのが特徴

鼻

- くしゃみ
- さらっとした水のような鼻水
- 鼻づまり
- かゆみ

目

- かゆみ
- ゴロゴロする（異物感）
- 目やにが出る
- 赤くなる

原因となる花粉

スギ、ヒノキ、シラカンバ、オオバヤシャブシなどの樹木花粉
カモガヤ、ハルガヤなどのイネ科の花

★代表的な花粉は**スギ・ヒノキ**などです★

花粉はいつからいつまで?

スギ

ピーク→2月～4月

ヒノキ

ピーク→3月～4月

イネ科

ピーク→5月～6月

対策

外出用

- マスクをする
- 花粉が付着しにくい服を着る
- メガネ着用

自宅

- まず、家の中に花粉を入れない
- 衣類等は粘着ローラーを使用する
- 手洗い・うがい
- 帰宅後にシャワーを浴びる
- 洗濯物は部屋干しにする

2025 春号



九十九園だより

社会福祉法人 幸生福祉会 九十九園 〒610-0343 京都府京田辺市大住池平99番地 TEL.0774-63-0804 FAX.0774-62-7534

ごあいさつ

「新しい自分 未来への光」

春の暖かい日差しがやわらかく輝きわたり、周囲の花木が美しく微笑んでくれるようになってきました。春は、親しい人との別れや新しい人との出会いも多く、新しい自分を見つける機会でもあるので、新たなチャレンジをするにも良いタイミングです。他人と過去は変えられませんが、自分と未来は考え方ひとつで変えられます。新たにチャレンジすることで直面する問題を乗り越えるための努力や工夫は、今後の流れや結果に影響する可能性があるため、どんな事にも希望をもってチャレンジすれば、未来の自分に出会えるような気がします。さて、今年度の方針になりますが、高齢者が楽しみや生きがいをもって生活を送れる環境を大切に、人々がお互いを支え合い生きがいを感じる笑顔が絶えない空間で、心身共に快適で意欲増進に繋がる生活の場を提供し、高齢者世帯や独居生活の方々には、住み慣れた場所で自分らしい生活を送れるように、地域福祉サービスの提案や地域のインフォーマルサービス等の情報を発信して参りますので、今年度もよろしくお願いいたします。

施設長 大本 顕

「九十九園だより」は下記アドレスのホームページでもご覧になれます。

<http://www.tsukumo-en.or.jp>