



目や喉のかゆみ、鼻水、くしゃみ……。特に2月～4月にかけてはスギ花粉が多く、花粉症に悩まされた方も多いのではないのでしょうか？ 今月は『花粉症対策』についてのお話です。



様々な花粉が1年を通して飛散しています  
効果的に対策を行いましょ



## ① 眼鏡の着用

通常のメガネでも、**メガネを使用しない場合に比べて眼に入る花粉量はおよそ40%減少**し、防衛カバーのついた花粉症用のメガネではおよそ**65%も減少**するといわれています。コンタクトレンズは花粉によるアレルギー性結膜炎の症状を悪化させる可能性があるため、メガネに替えた方がよいと考えられています。

## ② マスクの着用

マスクの着用は**吸い込む花粉の量をおよそ3分の1から6分の1に減らし**、鼻の症状を軽くする効果があります。顔にフィットするものを選びましょう。

## ③ うがい

鼻の粘膜には線毛があり、粘膜上の異物を輸送します。うがいは喉に流れた花粉を除去する効果があるので、外出から帰ったらうがいを心がけましょう。

## ④ 洗顔

外出から帰ってきたら洗顔をして花粉を落としましょう。丁寧に洗顔をしないと眼や鼻の周囲についた花粉が侵入し、かえって症状が悪化する場合があるので注意しましょう。

厚生労働省ホームページ 花粉症対策より

## 花粉症の症状を感じたら早めの対策を



発症していない人だけではなく、発症した人は症状を重くしないためにも、外出時には、とにかく花粉に触れないことが大切です。

サングラスやメガネ、マスク、帽子、そしてツルツルとした花粉を落としやすい服装を心がけましょう。帰宅したら、玄関に入る前に花粉を払い、うがいや顔を洗う習慣をつけましょう。

# きらっとテラスに新しい仲間が増えました！



## 事務員：谷口 智子 さん

ご利用者様、ご家族の皆様とは電話での対応が多くなると思いますが、担当スタッフとしっかり連携をとり迅速・確実な受け答えが出来るように努めてまいります。医療関係の業務に就くのは初めてですが、積極的に勉強しスタッフの皆さんが安心してご利用者様のサポートに専念出来るようお手伝いさせていただきます。よろしくお願いいたします。



## 理学療法士：木下 良子 さん

『日日是好日』私はこの言葉が好きです。「今日もいい日だな～」と能天気な響きに聞こえますが、「毎日毎日を良い日にしていこう」という積極的な意味や、「あるがままをよしとして受け入れよう」という肯定的な意味もあるようです。人として、理学療法士として、これまで出会ってきた方々に感謝しつつ、これから出会う皆様が「今日もいい日だ！」と思えるように、そんな日常をお手伝いできるように、心を込めて関わらせていただきたいと思います。

## (今月のニュース担当より)

こんにちは。管理者の福山です。  
この度、新たに2名のスタッフを迎えましたことをご報告致します。  
(木下さんは5月からの予定です)

きらっとテラスはますます賑やかに楽しく、これまで以上に皆さまに元気と安心をお届け致します。

来月号はきらっとテラスのお母さんの存在 看護師 岩部さんの記事になります。お楽しみに！



リハビリ訪問看護 きらっとテラス  
TEL：087-814-6830 FAX：087-814-6831  
営業時間：平日・祝日8:30~17:30 (休日：土日・年末年始12/30~1/3)

看護師：5名  
理学療法士：1名  
作業療法士：1名  
言語聴覚士：2名  
(2021年4月現在)