

# 緑風苑便り



令和8年4月号

暖かくなり、数多い草花の咲く季節となり過ごしやすい時期ではありますが、花粉症の方にはつらい季節となります。  
花粉症のことを振り返り予防対策に努めて春を過ごしましょう。

## 面会について

※予約制です

面会曜日	月・水・金
面会時間 (30分程度)	14:00～ 16:00
面会方法	直接面会

予約☎ 0773-27-6100

今後の感染状況等により、予告なく面会を中止・内容変更する場合がございますので予めご了承下さい。

## 4月の予定

1日	水	回診・シーツ交換
3日	金	散髪
8日	水	回診・シーツ交換
10日	金	苑の行事
15日	水	回診・シーツ交換
20日	月	体重測定
22日	水	回診・シーツ交換
24日	金	散髪・誕生日会
29日	水	回診・シーツ交換 昭和の日

## 「花粉症とは？」

スギやヒノキなどの植物の花粉によって引き起こされるアレルギー疾患です。その種類には多くあり、50種類以上もあるといわれています。

## 「症状は？」

体の免疫反応が花粉に過剰に反応して症状が起こります。主にくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみです。

## 「対策は？」

### ①マスク

マスクをつけることで吸い込む花粉の量を3分の1～6分の1に減らすことができ、花粉飛散前からの装着により発症時期を遅らせることも可能です。

### ②服装

ポリエステルなどの化学繊維のものには花粉が付着しにくく帽子をかぶることで頭への付着を減らすことも可能です。

### ③メガネ

花粉症用の眼鏡だけでなく通常のメガネの使用でも目に入る花粉の量を3分の1に減らすことが可能です。

### ④うがいと洗眼

生理食塩水を体温程度に温めて眼や鼻の洗浄、うがいを行い、花粉を洗い流しましょう。

