

Etrenal Bonds ～永遠の絆～

暖かな春の日差しが差し込むようになり、過ごしやすい季節になりました。春と言えば・・・桜見物、お花見といった楽しいイベントが盛り沢山あります。

桜の開花はまだまだというところですが、近頃の日中は暖かいので、温かくなるにつれて、桜の木も開花の準備を始めることでしょう！！皆さん気長に待ってみましょう。

しかし、春が来たと同時に悩まされる問題が一つ・・・！？それは、『花粉症』です。

花粉症の四大症状を大きく取り上げると、【くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ】といった症状が目立ちますが、今の花粉症は症状様々で、頭痛やのど・咳、だるさといった風邪によく似た症状も花粉症の特徴のようです。

温かくなったら、花粉症の人は勿論、花粉症とは無縁の人も花粉対策の為にマスクの装着は欠かせずに、外出しましょう。

● つらい花粉症

- 花粉が飛散する前から服薬する
- 花粉症防護グッズはマスクが最も効果的
- 初期療法で改善したら維持療法で治療を継続



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割といわれます。スギ以外にもヒノキ、シラカバ、ハンノキ、ケヤキ、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も花粉症を起こすことが知られています。

花粉症でスギ花粉が1番の原因になるのは、全国の森林面積の18%、国土の12%を占めるという広大なスギ林が生み出す花粉量の多さによります。スギ花粉の飛散量がきわめて少ない北海道や、スギの木がない沖縄では花粉症患者もわずかです。

● 風邪と異なる花粉症の症状

花粉症の三大症状は「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」という鼻に現れる症状です。また、眼に現れる症状としてかゆみ、なみだ目、結膜の充血なども多くみられます。

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、発熱や喉の痛みがないことなどです。

花粉症になると、毎年花粉の飛散する時期に、決まって同じ症状を繰り返すようになります。また、花粉の飛散量が多いほど症状は重くなります。



3月のイベント紹介

● 3/13(木) ろっこう体操 主催:ろっこう医療生活協同組合

今回は、歩き方の姿勢を見直すテストを行いました。参加した住人さんは、楽しみながら自分の歩き方の確認をしている様子でした。



● 3/19(水) 神戸大学ボランティア 主催:神戸大学



いつもは足湯・手芸をメインに住人さんと交流をするのですが、今回は手芸の方に集中したので、皆でタオルを使った犬のマスコットを作ることになりました。皆さん手際が良くて、大学生の方々も驚いたことでしょう。



● 3/25(火) 熊本県立八代農業高等学校 ボランティア 主催:八代農業高校

今回で2回目の訪問ですが、今回は生徒1人での参加となりました。住人さんも生徒さんも顔見知りの方は、『大きくなったね』『元気だった?』と声を掛けている様子でした。

おもてなしに、ご飯・ひつまみ汁・お餅、それと生徒さんがお土産に持ってきて頂いた『高菜漬』を振る舞いました。高菜はご飯と合わせて食べましたが、とても美味しかったです。

