



特集：田中らぼもち

花粉症を理解して予防しよう！

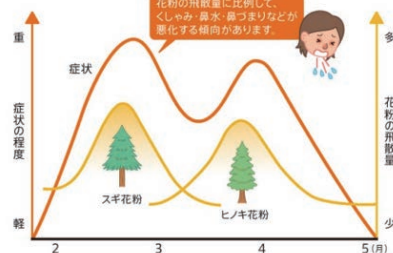
現在、日本人の約 25% が花粉症だといわれています。花粉症は日常生活に与える影響なども大きい疾患です。花粉や花粉症に関する情報を正しく理解し、花粉症を予防しましょう。



花粉症とは？

花粉症は、花粉によって引き起こされるアレルギー疾患です。くしゃみ、鼻水、鼻づまり等のアレルギー性鼻炎や目のかゆみ、流涙のアレルギー性結膜炎が多く見られます。最も多い花粉症は、地域差はありますが、春先に見られるスギ花粉症といわれています。

花粉の飛散量と症状の関係



花粉症はどのようにして起こるの？

花粉症の正体は、花粉に対して人間の体が起こす異物反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状が出ます。体が花粉を外に出そうとするために、「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」「涙」で花粉を洗い流そうとしているのです。



花粉を防ぐ方法

<マスク>

マスクの着用は、吸い込む花粉をおよそ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。花粉飛散前からマスクを着けることで、発症時期を遅らせることが可能です。また、花粉症でない人では、吸い込む花粉の量を少なくすることで、花粉症の発症をおさえることも期待できます。

<メガネ>

装用に違和感のない花粉症用メガネも販売されていますが、通常のメガネ使用だけでもメガネをしていないときより眼に入る花粉量は減少します。

	鼻の中の花粉数	結膜上の花粉数
マスクなし メガネなし	1848個	791個
通常のマスク 通常のメガネ	537個	460個
花粉症用マスク 花粉症用メガネ	304個	280個



頭 花粉は髪の毛の中に入りやすいもの。帽子をかぶる、髪の毛をまとめるなどできるだけ花粉に触れないように！

目 眼鏡や花粉症用のゴーグルで、目の粘膜を守ろう！

鼻・口 マスクでしっかりとガード

服装 ウールではなく、繊維の中に花粉が入り込みにくい化繊のものを。静電気防止スプレーなどを使うと、さらに花粉が付きにくい

- ◆ 布団、洗濯ものはできるだけ外に干さない
- ◆ ベットについた花粉を室内に持ち込まない

<服装>

一般的にウール製の衣類などは花粉が付着しやすく、花粉を屋内などに持ち込みやすいので、服装にも気をつけることが必要です。綿または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、付着した花粉を吸い込む量を減らすことが期待されます。

<うがいと洗顔>

「うがい」は、のどに流れた花粉を除去するのに効果があります。外出から帰ってきたら、うがいをしましょう。また、外出から帰ってきたら「洗顔」して花粉を落とすとよいでしょう。顔を洗うと、花粉症の症状が軽くなることがあります。しかし、逆に眼や鼻のまわりについた花粉がそれぞれ侵入し、かえって症状が悪くなる場合がありますので、注意が必要です。

花粉症の症状が出たら・・・

鼻や目などの症状が重い場合は耳鼻咽喉科、眼科での受診をお勧めします。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。花粉症の診断の多くは、季節中の症状の有無と血液中存在する花粉に対する抗体があるかどうかで診断されます。耳鼻咽喉科では鼻の粘膜を直接見たり、鼻汁の細胞診をおこなったりして、アレルギーの反応を観察します。花粉症の治療で薬物などによる治療（メディカルケア）は必要ですが、同時に、自らが花粉のばく露から身を守るための環境を整えること（セルフケア）も大切です。

田中外科(クリニック)より

「春は肌にご注意！」

春にかけて気候の温度差や生活環境の変化や花粉の飛火といった中で肌トラブルが多くみられる時期でもあります。

挙げる項目として、にきび・皮脂欠乏症・花粉皮膚炎・しもやけなどがあり気候や暖房などにさらされた肌が、乾燥気味になりがちです。

肌のバリア機能が低下し、かゆみなどのトラブルにもなりえることとなります。

受付台には保湿クリーム(DRXADパーフェクトバリアボディミルク・顔、体用乳液)の試供品がございます。ご自由にお取り下さい。

また不明点がございましたら、皮膚科(毎週 月曜日午後診療・木曜日午前診療)、または受付へ申し頂けましたら対応させていただきます。

肌を保護しストレスをなるべく溜めないように肌も心もからだも元気にしましょう!!



通所リハビリテーションより

「通所リハビリテーションでのリハビリトレーニング」

通所リハビリテーションは平成17年3月の運営開始当初から主としてリハビリマシンを使った運動療法を提供して参りました。

皆さん、この写真をみてどう感じられますか?このリハビリマシンは一見、スポーツジムに置いていそう、何か難しそうだなと思う方がおられるかもしれません。「とてもじゃないけど、私には無理だわ...」などと思いませんか?

そんな事はありません!これらのリハビリマシンは心肺機能の負担が少なくなるような設定で運動して頂ける等、安心して使用することができるのです!

また、膝関節や腰部等に不安のある方にはマシントレーニングだけではなく、個々の身体状況にあったリハビリトレーニングを紹介(例チューブ・棒を使った体操等々)しています。リハビリプログラムを作成する際はマシントレーニングだけではなく、日常生活動作の不安を解消できるよう生活環境に対する相談や自宅での自主トレの提案もしております。

ご興味ある方は田中外科2階、通所リハビリテーションまでお気軽にお問い合わせ下さい。



デイサービスリハボより

「健康づくりサロンでエクサルク！」

土曜日の午前中に実施している「リハボ健康づくりサロン」も開始してから1年が経過し、地域の皆様の健康づくりの場として少しずつ定着してきました。

さらなる健康づくりのために、昨年12月から「エクサルク」の体験教室を不定期開催しています。

「エクサルク」とは専用のポールを使用した全身運動のエクササイズで、現在、枚方市の一般介護予防教室でも採用されています。体験教室なので20分間と短いですが、健康づくりサロンで行っているマシントレーニングではできない運動や使っていない身体の部分を動かすことができます。

興味がございましたらデイサービスリハボまでお問い合わせ下さい。



医療法人 田中外科 枚方市中宮本町17-10

田中外科 TEL072-848-8623 FAX072-849-9617

通所リハビリテーション TEL072-805-3553 FAX072-805-3511

訪問リハビリテーション TEL072-898-3551 FAX072-898-3555

ホームページアドレス <http://www.tanakageka.com>

編集部のつぶやき

私も、花粉症には毎年、毎年苦しめられています。くしゃみなどで他の人の迷惑にならないためにもマスクなどの着用を意識したいものです。