



福あーる訪問看護  
リハビリステーションMR

# 福あーる新聞

No.29 3月 弥生号

早良事務所

〒811-1101 福岡市早良区重留2丁目  
19-5-1 アニィ 重留8101

TEL 092-872-8090

太宰府事務所

〒818-0105 太宰府市都府楼南4丁目  
13-16 都府楼南4丁目 借家A-1

TEL 092-555-7680

こんにちは、福あーるです。3月になりましたね。3月は和風月名で弥生。弥生という言葉は、草木が生い茂るという意味があるそうです。ようやく暖かくなってきましたね  
さて、今回のテーマは「花粉症」です。花粉症をお持ちの方にとって辛いこの季節…。福あーる職員にも数名花粉症持ちがいて、くしゃみをしたり目が痒かったりを見ていて辛そうです😓  
花粉症、どんな対策ができるのでしょうか？一緒に学びましょう！

## 花粉症を知って対策をしよう！

花粉症は、スギなどの花粉が抗原(アレルギーの原因物質)となって起こるアレルギー疾患の一種。厚生労働省の調査によると日本のスギ花粉症の患者数は人口の約16%に上ると推定され、この20年間で急増しています。花粉症が急増した背景には、戦後の積極的な植林による花粉飛散数の増加と、空気汚染などの生活環境の悪化があると考えられています。

花粉症を引き起こす代表的なものはやはりスギで、花粉症全体の70%を占めると推察されています。これは日本の国土に占めるスギ林の面積が大きいためでもあります。スギの開花期は、九州は2月中旬から3月中旬となっているため、この時期に花粉症の症状が強くなる方が多いのです。

## 花粉症の治療は？

・薬物療法

・減感作療法

(花粉の抽出液を最初は低い濃度から注射などで投与し、その後少しずつ濃度を上げ、花粉抗原に対する免疫を獲得させる方法)

## 花粉症の症状は？

くしゃみ  
鼻水  
鼻づまり  
眼の症状

・小麦に含まれるグルテンは、アレルギー-症状を悪化させる!?

グルテンが自己免疫反応を促進することで花粉症の症状が悪化する可能性があることが指摘されています。まずは2週間やめてみて症状がどうか試してみるのも良いかもしれません。

## セルフケア

- ・外出時はメガネやマスク、帽子を着用する
- ・ウールの服は避ける(花粉が付着しやすい)
- ・帰宅後は、手洗い、うがい、洗顔、上着を玄関ではたく
- ・洗濯物は室内で干す

## 公式Instagram

ノロウイルスが流行っていますね。先日、感染対策委員会を開催し、防護具の着脱手順を確認しました！詳しくはインスタをチェックしてみてください😊

SCAN ME



## ★ 看護のコメント ★

花粉症の症状が強くなると、睡眠不足や倦怠感につながることもあります。特に持病のある方や高齢の方は、呼吸器症状の悪化に注意が必要です。訪問看護では、服薬管理や環境調整のアドバイスをしながら、症状が少しでも和らぐようサポートしています。ご相談お待ちしております。



引用資料：コメディカルが知っておきたい 花粉症の正しい知識と治療・セルフケア 監修 日本医科大学耳鼻咽喉科助教授 大久保公裕