

☆

☆

☆

☆

☆

☆

看護師

☆

季節の看護 ポイント情報

花粉症と付き合いには？

花粉症は、杉などの花粉によっておきる、目や鼻のアレルギーです。現代では 10 人に 1 人は花粉症と言われています。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、涙など、とてもつらい



季節になりますね。

杉などの花粉を吸い込むと、アレルギー反応が起こります。

アレルギー反応は異物が体の中に入るのを防ぐ防御システムです。

花粉症の原因は、よくわかっていません。暖かい夏の翌年は花粉が増えるといわれており、今年も大量飛散の可能性があります。花粉が飛び始める前から薬を飲むと、予防にかなり効果があるようです。

毎年、花粉症の症状でお悩みの方は、早めに近くのお医者さんに相談してみてください！

初期療法は、花粉が飛び始める 2 週間前くらいから始めるのが効果的です。治療を始めたなら、じっくり気長に取り組むことが必要です。また、日常生活でも花粉にさらされないようめがねやマスクを着用しましょう。

(最近では、いろいろな商品が開発されているようです) 今年こそ、花粉シーズンを快適に過ごしましょう！



子供のケア ポイント情報

子どもの心の健康

進学、進級の季節になりました。親のストレスもかなりのものですが、それ以上に子どもたちにも最大の環境の変化、最大のストレスの季節がやってきます。

体の健康はもちろん、心の健康状態にも気を配りましょう。

夜、眠れていますか？(悪夢でうなされていませんか？)

いつもの食欲がありますか？(体重が急激に増加・減少していませんか？)

朝に気分が優れない事はありませんか？(頭痛・腹痛・微熱・体のだるさ・吐き気など)

普段よりふさぎ込んでいませんか？

以上のような気になる事があったら、問い詰めるのではなく、スキンシップや関心を寄せ、子どもが話しやすい環境をつくって見ましょう。

中部労災病院のホームページで、病院の情報・フィリア・レター・ろうさい病院つうしんがご覧いただけます。携帯電話からもアクセスできます。どうぞ、ご利用ください。