

第 206 号

柿のれん

(発行者)
長野県厚生農業協同組合連合会
下伊那厚生病院
朔 哲 洋

(病院理念) 私たちは、地域の皆さんと共に、生活に密着した保健・医療・福祉を通じ、安心と満足の達成を目指します。
JA長野厚生連 下伊那厚生病院 ホームページ <http://www.shimoina-hp.jp>
Facebook <https://www.facebook.com/shimoinakousei/>



(写真) おおいぬのふぐり (高森町)

今月の内容

～学ぼう！シリーズ⑤～
花粉症にそなえましょう！

～高森町補助金の活用NO.6～
介護用シャワー式入浴装置

～連載③北原くんの転倒予防教室～
バランステストをしてみよう！

お知らせ
今月の外来診療日

職員募集

- ・医師
- ・薬剤師
- ・看護師
- ・看護助手
- ・言語聴覚士
- ・介護福祉士

お問合せはTEL0265(35)7511人事課まで



3月の壁面飾り (透析)

今すぐページに
いいね！しよう

学ぼう！シリーズ⑤

花粉症にそなえましょう！

花粉症は免疫反応

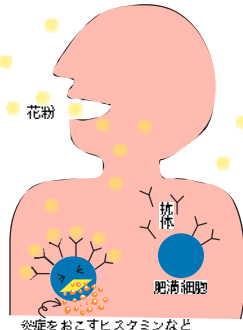
花粉症の発症過程

体内に侵入した異物に対し抗体を作り、再度侵入した異物を排除しようとする仕組みを免疫反応といいます。花粉症はこの免疫反応が花粉に対し過剰に反応しておこります。身体は花粉に反応し、「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」「涙」で洗い流そうとしたりします。



体内に花粉が入ってもすぐに花粉症にはなりませんし、アレルギーの素因を持つていない人は花粉症になりません。体内に花粉が入るとアレルギーの素因を持つた人はその花粉（抗原）に対応する

ため抗体を作り出します。個人差がありますが、数年から数十年花粉を浴びるとやがて抗体が十分な量になります。この後に花粉が体内に入ると



炎症をおこすヒスタミンなど

てくると、くしゃみや鼻水、涙などの花粉症の症状が出現します。これが花粉症の発症です。

近年は飛散する花粉量が増加しているために抗体が作られやすく、小さな子どもでも花粉症にかかるようになりました。ある日突然に花粉症が発症するということではなく、体内で徐々に発症への準備が進められているのです。

花粉症への対策

原因となる植物の排除は難しいので、花粉を回避することが重要になります。具体的な対策法としては、

- ① 花粉情報に注意し意識を向ける



- ② 飛散の多い時の外出は控え、外出時にはメガネ・マスクを使う
- ③ 表面の毛羽立った毛織物などコートの使用は避ける

- ④ 飛散の多いときは窓・戸を閉め、換気時は小さく開け短時間にとどめる
- ⑤ 帰宅時、衣服や髪をよくはらってから入室し、洗顔・うがいをし鼻をかむ



- ⑥ 飛散の多い日の布団、洗濯物の外干しは避ける
- ⑦ 掃除を慣行する。特に窓際周囲を

