



職員が変わりました！

めっきり春らしくなってきましたが、みなさま
すますご健勝のほどお喜び申し上げます。

さて3月より広島市三和地域包括支援センターの職員が変わります。
これからもセンター長を含め、5人で手をと
りながら、皆さんがいつまでも健やかに住み
慣れた地域で生活していけるよう、いっそう
の努力をしてまいります。

お気軽にご相談ください。



【左から、村谷(看護師)、山城屋(介護支援専門員)、
伊藤(センター長)、西廣(主任介護支援専門員)、青木(社会福祉士)】

介護予防シリーズ⑩



こころとからだの健康④

～花粉症～

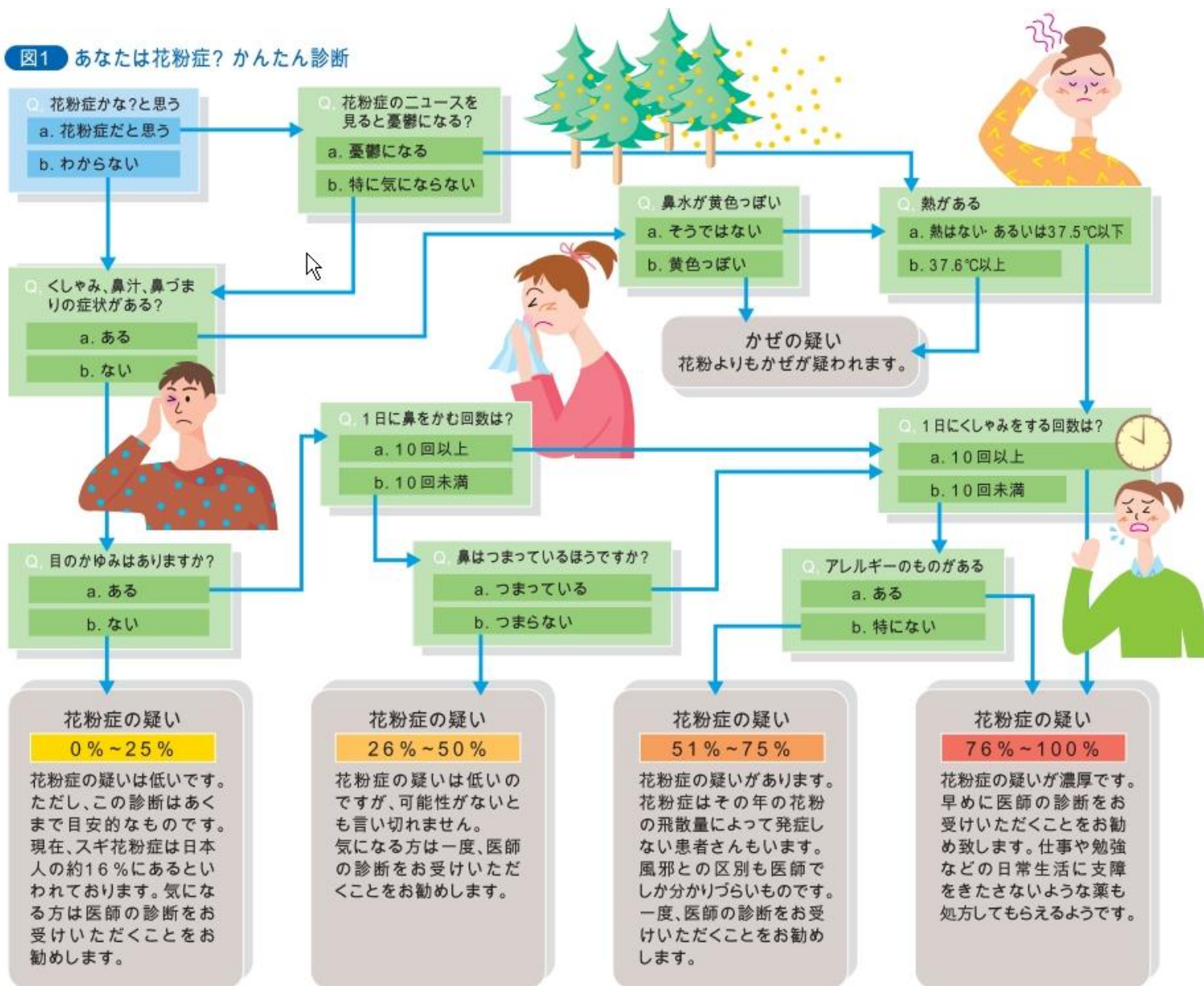
花粉症は、花粉によって生じるアレルギー疾患の総称であり、主
にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎が生じます。花粉が鼻に入ると、直後に
くしゃみ、鼻汁が生じ、少し遅れてから鼻づまりの「即時相（そくじそう）反応」
が生じます。このときの鼻の粘膜は、かぜに近い赤い色の粘膜の腫脹を起こします。
このため、初めて花粉症になったときには、検査をしなければ、かぜと間違える場合
もあります。

花粉症の症状

引用：大久保公裕『的確な花粉症治療のために、平成22年度厚生労働科学研究補助金
免疫アレルギー疾患予防・治療研究事業P6』

症状が起こる時期は人によってさまざまです。花粉が飛び始めるとすぐ症状が出てくる人もいれば、花粉がたくさん飛ばないと症状が出てこない人もいます。症状の強さも同様で、軽い人もいれば重い人もいます。その年に飛散する花粉数によって花粉症の症状の強さが変わりますので、花粉の飛散数が少ないときには、花粉症の症状が全くでないこともあります。

図1 あなたは花粉症？ かんたん診断



※この診断はあくまで、目安のものになっています。医師の診断をお受けいただくことをお勧めいたします。

発行元: 広島市三和地域包括支援センター ところ 佐伯区五日市町石内6405-1 でんわ 082-926-0025

(報)広島市佐伯区健康長寿課 943-9728