

3月ふふだより

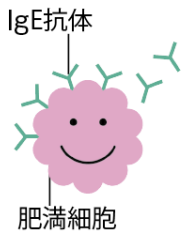
こんにちは！本郷ふふ訪問看護ステーションです！

暖かい日も増え、春が近づいていることを肌で感じるようになりました。
今回はこの時期に多くの方が困って見える花粉症についてご紹介します！

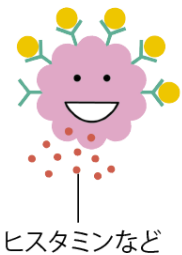
花粉症のメカニズム



①花粉の吸入
鼻や目、口から花粉が体内に入る。



②IgE抗体の生成
鼻や目の粘膜などで、花粉に反応してIgE抗体がつくられる。IgE抗体は肥満細胞※に結合し、体内に蓄積する。花粉が入ってくる度にIgE抗体がついた肥満細胞は増える。



③ヒスタミンなどの放出
IgE抗体がある一定量まで増えると、肥満細胞はヒスタミンなどの化学伝達物質を放出する。



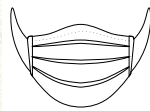
④花粉症症状の出現
ヒスタミンなどの化学伝達物質に鼻や目の粘膜が反応し、症状が現れる。

※「肥満細胞」とは、肥満している人に多いわけではありません。ヒスタミンなどのアレルギー症状の原因物質を蓄えて、大きく膨らんでいるために名づけられた細胞です。



帽子：髪の毛に花粉が付着するのを防ぎます！
髪をまとめるのもおすすめです！

めがね：飛散が多い時は目に入る花粉の量を
1/2～1/3に減らせます！



マスク：飛散が多い時は吸い込み花粉の量を
1/3～1/6に減らせます！

洋服の生地：表面がすべすべとした
ポリエステルなどがおすすめ！



★花粉症対策におすすめの食材★

免疫機能を整える

・発酵食品：善玉菌で腸内環境を整える
(ヨーグルト・納豆等)

・食物繊維：腸で善玉菌の工サとなり整腸作用を助ける
(野菜・きのこ・海藻・果物など)

・ビタミンB6：免疫を正常に保つ働き
(マグロの赤身・鶏ささみなど)



アレルギー症状を抑える

・n-3系脂肪酸
アレルギーの炎症反応を抑える働き
(えごま油・アマニ油等)

・抗酸化作用の強い食品
(ビタミンA・C・E)
アレルギー症状を悪化させやすい活性酸素の働きを防ぐ
(かぼちゃ・にんじん・ほうれんそう等)



まだまだ、コロナウイルス感染症・インフルエンザも流行しています。
お困りごとや心配事など、何かありましたお気軽にご連絡ください。

本郷ふふ訪問看護リハビリステーション

〒505-0031

岐阜県美濃加茂市新池町2丁目6-17

営業時間 月～金 9時～17時

TEL 0574-66-1405

FAX 0574-66-1406

事業者番号2161290123



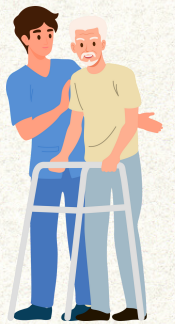
本郷ふふ リハビリたより

こんなお困りごとはありませんか？

- ・歩いているとつまづくことが増えた
- ・体力や筋力の衰えを感じてきた
- ・リハビリに興味はあるが、大人数では抵抗がある
- ・階段や長距離を歩くのが辛い
- ・関節や腰が痛い
- ・ADLが落ちて介助が大変になってきた



リハビリの無料体験！ お試しリハビリ行っています！



理学療法士がご自宅にお伺いし利用者様の希望やお身体の状態を判断し、どのようなリハビリができるのかを実際に体験していただけます。

「百聞は一見に如かず」お試しだけでも構いません。

少しでもリハビリをしてみたい・興味があるという方が見えたら、お気軽にお問い合わせください。



リハビリでは幅広い症状に対して対応できるように、ゴムボールやゴムチューブ、ストレッチポールなど様々な道具も使用しながら利用者様一人一人に合わせたリハビリをご提供します。



現在の空き状況です！
お気軽にご連絡ください！



理学療法士	月	火	水	木	金
午前	○	○	○	○	○
午後	△	○	△	○	○