



## 春の花粉対策



春は花粉の影響を受け様々な体の影響や症状が出やすい季節です。  
いくつかのポイントを抑えて、快適で心地良く春を過ごしましょう。

**花粉症のシーズンが  
到来！！  
早めの対策を**

### よくある症状…

- ①くしゃみ 立て続けに何回もでる
- ②鼻水 透明でサラサラしている。
- ③鼻づまり 両方の鼻がつまり続けて息ができない。
- ④目のかゆみ 目がかゆく涙が出ることもある。

### 主な治療…

1. 花粉飛散開始前または症状がごく軽いときから薬を飲み始める「初期療法」が有効！
2. 抗IgE抗体療法：薬物療法が無効な重症の花粉尘症に選択されます。月に1～2回の皮下注射！
3. アレルゲン免疫療法：花粉の抽出液を舌下又は皮下に入れ過敏反応を弱めていく唯一の方法
4. 手術療法：鼻づまりがひどい人は粘膜を焼いたり切除したり、まがった軟骨を摘出する方法

### 自分でできる花粉症対策

家の中では…換気時は10cm以内で短時間、窓から1m以内重点的に掃除。

加湿器を置いて湿度40～70%

外出時では…帽子や眼鏡着用し衣服は木綿や化繊を選び、鼻をかむ前は手指消毒。

マスクは使い捨てを選ぶ

帰宅時では…衣服や髪をよく払って入る。

手洗い後、洗顔、うがいをして鼻をかみ可能なら入浴が望ましい

その他…花粉情報に注意 環境省花粉観測システム はなこさん<http://kafun.env.go.jp/>

### 当ステーションの特徴

認知症・終末期・精神・フットケアなどに  
力を入れ、地域に根ざした愛し愛される  
丁寧な看護を心がけています！！

訪問看護ステーションカルナ五反田の仲間たち



イラスト めぐみ

### 「にじいろ通信」の意味

七つの色にちなんで、それぞれの看護師の  
特色や個性を発揮しチームワークのよい看  
護を提供します。また、虹を見たときのよ  
うに、気持ちがあんまり良い事あるかも？  
と願う気持ちを込めて。

今後ともよろしくお願ひします。

### 訪問看護ステーションcarna五反田

〒141-0031 東京都品川区西五反田3-10-9-6F  
TEL：03-5496-8774/FAX：03-5496-8780  
小児・精神・高度医療・認知症・ターミナル24H対応  
フットケア指導士・糖尿病療養指導士在籍  
ご利用相談受付中！ ご連絡お待ちしております！！

【担当：筑後】