

介護老人保健施設



ガーデニア・ごしょみ 相談室たより



こんにちは。ガーデニア・ごしょみの相談室です。

春暖の候、皆様におかれましては益々のご繁栄のこととお慶び申し上げます。

今回のテーマは「今年大量飛散の花粉症」です。



花粉症は一度なってしまうと毎年悩まされるものですよね。

咳や鼻水、鼻づまりといった症状は日常生活に支障をきたすほどに苦痛なものです。

花粉の飛散の時期やピークについてをご紹介します。

花粉症とは、スギやヒノキなどの花粉が原因で起こるアレルギー性の病気です。

花粉という異物(アレルゲン)が体の中に侵入すると、私たちの体の中ではそれを受け入れていいのか考えます。



考えた結果、排除すると判断した場合には花粉に対して抗体が作りだされます。



抗体ができると、再び花粉が入ってきた時に入ってきた部分(鼻や目など)の粘膜にもともとある抗体と結合してヒスタミンなどの化学物質を分泌し、体の外に放り出そうとするんです。



くしゃみは外に吹き飛ばすため、鼻水や涙は洗い流すため、鼻づまりはそれ以上、身体の中に花粉を入れない為だったんです。

マスクをすることで吸い込む花粉の量を約1/3~1/6に減らすことができるといわれています。

そのため、**マスクやメガネの着用を心がけましょう。**

3月予定表

- 2日(木) 歯科往診、理美容
- 9日(木) 歯科往診
- 10日(金) フラワーアレンジメント
- 14日(火) 刺し子教室
- 15日(水) 書道教室
- 16日(金) 藤沢市介護相談員来所
- 16日(金) 歯科往診、手作りおやつ1F
- 17日(金) 理美容、手作りおやつ2F
- 23日(木) 歯科往診
- 30日(木) 歯科往診

一相談員の独り言一

今月は雛祭り!

雛祭りにつきものなのが、菱餅、白酒、甘酒、はまぐりのお吸い物、ちらし寿司。

白酒と甘酒を同じようなものと思われている方も多いようですが、

これらはまったく違うもの。一番大きく違うのは、お酒であるか否かです。

米と麴のみで作られる甘酒にはアルコールは含まれていません。

一方白酒は、7~9%程度のアルコールを含み、もちろん子供が飲むことはできません。ひな祭りに白酒と甘酒と一緒に並べられるようになったのは、大人用と子供用というわけです。

昔は、女性には常用飲酒の習慣がなかったため、ひな祭りの際の白酒は、

女性がお酒を飲める数少ない機会として楽しまれていたようです。

しかしながら、歌の歌詞にある「右大臣」のように、

顔を赤くするまでお酒を召されるのは考えものです。