

# ふれあい通信

第372号

令和3年3月1日

発行

社会福祉法人

姫路市社会福祉協議会

姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

TEL 079-222-4212

FAX 079-222-4256

ひとくちメモ 

## 花粉症について

### 花粉症になるのはどんな人？

花粉症を発症する人は、遺伝的にアレルギー体質であることが主な原因として言われています。

### 〈それ以外にも…〉

- ・ 食生活の変化
- ・ 睡眠不足や不規則な生活
- ・ ストレス
- ・ 排気ガスの影響

※様々な要因が関係しています。



## 花粉症の4大症状

### ◆くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ

花粉症のくしゃみやみは回数が多く、鼻水は水のようにサラサラしているのが特徴です。

新型コロナウイルスとの区別も難しいため注意が必要です。

そこで、それぞれの症状について表にまとめました。

なお、症状には個人差がありますので、あくまでも参考としてご利用ください。

										
	咳	熱	関節痛	悪寒	喉の痛み	息切れ	味覚・嗅覚の異常	鼻水	くしゃみ	涙目
新型コロナウイルス	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○
インフルエンザ	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○
風邪	◎	○	●	○	●	○	○	●	●	○
花粉症	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●

● 頻繁      ○ 時々      ◎ 少し      ○ まれに      ○ なし

参考：COVID-19 symptoms\_English\_5-4-20 copy (carver.mn.us)

## 鼻呼吸の大切さについて

### 鼻は空気清浄機

鼻の中には粘膜があり、空気中の埃や細菌、アレルギーをキャッチし、排泄する役目を担っています。

### 加湿器にもなる鼻

鼻呼吸では、空気が鼻を通り過ぎる際に適度に温度や湿度を与えられた状態にすることができま

す。花粉症により、口元、鼻、目などを頻繁に触ること、コロナの感染リスクも高まるので注意しましょう。

**福祉総合相談**

専門ワーカーがさまざまな福祉問題をお聞きし、解決に向けてお手伝いをします。

**介護サービス相談**

介護保険サービスを利用するための申請から、サービスを利用できるまでを全面的にお手伝いします。

ご相談は・・・  
 姫路市社会福祉協議会  
 〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地  
 姫路市総合福祉会館内  
 フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)  
**0120-208-606 (通話料無料)**

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は  
 姫路市社会福祉協議会  
 すこやか介護支援センター  
 〒670-0954 姫路市栗山町151-2  
 フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)  
**0120-108-999 (通話料無料)**