

# ふれあい通信

第409号

令和6年4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

ひとくちメモ 

## 花粉症について

### どうして花粉症になるの？

樹木や草花の花粉が原因となつて、様々なアレルギー症状を引き起こします。

### 出ていませんか？こんな症状

- ・ 鼻水やくしゃみ
- ・ 目のかゆみ
- ・ のどの痛み



こういった症状が、毎年決まった時期に出ている人は要注意です。花粉症と考えられる場合は、早めに医療機関を受診

しまししょう。症状を悪化させないために、適切な治療や予防が重要です。

### 花粉症対策をしよう！

花粉症対策の重要なポイントは、体に侵入する花粉を少なくすることです。花粉が体内に侵入しないようにすることは、花粉症の症状を軽減するだけではありません。まだ花粉症になっていない人にとつては、花粉症を発症することを防ぐ効果も期待できます。



- ・外出時にマスクをつける
- ・メガネを着用する
- ・帽子をかぶる
- ・建物に入る前に、衣服についた花粉を払う
- ・手洗いとうがいをする
- ・少しだけ窓を開けて、10分程度部屋の換気をする
- ・こまめに掃除をする



**花粉症の症状が出たら…  
悪化させないようにつよう**

免疫機能の異常が関係して、花粉症が発症すると言われている。花粉症の発症や症状の悪化を防ぐために、睡眠をよくとるようにし、規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。日頃から軽い運動をするなどして、正常な免疫機能を保つよう心がけたいですね。



専門の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)**