

# 訪問看護新聞

グレース訪問看護ステーション横浜

## 花粉症について

### 原因となる植物

- ・スギ花粉（全体の約70％）年初から飛び始めて3月がピーク
- ・ヒノキ・イネ・カモガヤ・フタクサ・ヨモギ・シラカバなど

### 症状

- ・鼻水、くしゃみ、鼻づまり



### 治療

- ・薬物療法・・・鼻水を抑える抗ヒスタミン薬の飲み薬や、鼻の炎症を抑える点鼻ステロイド、目のアレルギー性炎症に対して点眼ステロイド薬
- ・アレルギー免疫療法・・・原因となるアレルギーを投与して、体のアレルギー反応を弱める治療
- ・手術療法・・・鼻の粘膜をレーザーで凝固する下鼻甲介粘膜焼灼術

### 花粉症に効果的だといわれる成分



#### 乳酸菌

ビタミンD（干し椎茸、干しクラゲ、イワシ、シラス、紅鮭、スモークサーモン）

食物繊維（水溶性食物繊維・・・ワカメやヒジキなどの海藻類、イモ類）

※れんこん・チョコレート・青魚・梅干しもオスス

### 2023年春の花粉飛散予測

飛散開始は例年並み。

飛散量は九州～東北で前シーズンより多く、特に**四国・近畿・東海・関東甲信**で非常に多い予想です！！

【発行先】



グレース訪問看護ステーション横浜

営業時間：平日9：00～18：00（休日：土・日・祝日）

