

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
- ・アレルゲン免疫療法・・・原因となるアレルゲンを投与して、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、スマートサーモン）
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・梅干しもオススメ

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）

