

# アモール ニュース

2017年 5月号

2017年5月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷



## 花粉症に悩まされている方へ！

花粉症対策として・・・

服薬の種類  
が増えた

薬などで  
眠気が辛い

アレルギーへの抵抗力を強めることが大切

- 生活リズムを整える
- 栄養バランスの取れた食事
- 適度な運動
- できるだけストレスを溜めない（ストレスを発散させる）・・・などはもちろん

花粉症に効く食べ物として、次のものが紹介されています！



### きのこ類

免疫力を向上させる  
ビタミンが豊富



### しその葉

過剰に働く免疫機能  
を正常に戻す



### 青魚

アレルギー体質の  
改善に効果的



### たまねぎ

花粉症改善に十分な  
効果を発揮



花粉症の薬には・・・

- ①症状が出る前に内服したほうが効果的な薬
- ②即効性がある薬
- ③副作用（眠気）を抑えて効果を持続させる薬

薬によってさまざまな特徴があります。スタイルに合わせた薬剤を選択すると良いかと思います。

花粉症は、花粉等（アレルゲン）によって引き起こされるアレルギー症状の一種です。まず、目のまわりがかゆくなります。こすったり、かいたりすると症状が悪化し、まぶた・結膜が腫れ、角膜が傷つきます。目がゴロゴロしたり、痛みを伴ったりします。

目以外にも、鼻・のど・気管支・胃腸にもさまざまな症状が現れ、全身の倦怠感や発熱が出る場合もあります。

花粉症の症状に似た風邪症状もあるので、

体調の変化や環境調整のためにも訪問看護にご相談ください！

## スタッフ紹介



4月1日から入職しました天野 恵です。大学病院・クリニック・看護学校の教員を経験後、患者様をご自宅で安心して生活できるようご利用者に寄り添う看護を行いたいと思っています。プライベートでは、小学2年生と中学1年生の男の子2人の母で毎日あたふたと育児に追われています。自宅ではジャックラッセルテリアの雄犬を飼っています。自宅では、私以外みんな男だらけの家族です。いつも自宅では怒鳴り声ばかりですが、皆様のご自宅には笑顔でお伺い致します。宜しくお願い致します。

【発行元】訪問リハビリ対応可！【事業所番号：1160890178】

343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル 2F アモール訪問看護リハビリステーション越谷

TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：5名、理学療法士：2名、作業療法士：1名、言語聴覚士：0名(2017.5.1現在)