みずきの家

令和８年４月　登録者数：23 名

　あんなに積もった雪も融け、やわらかな風が春を知らせてくれます。

　春になると嬉しい反面、花粉症の人にとってはつらい時期となりますね…。一説によると日本人の４割が花粉症と自覚しており、割合は年々増えているようです。

　花粉症は、スギ・ヒノキなどの花粉が原因で起こるアレルギー反応です。
目や鼻の粘膜に花粉が付着すると体の免疫システムが過剰に反応し、目の痒みやくしゃみ、鼻水といったアレルギー症状を引き起こします。今回は、高齢者が花粉症に注意すべきワケについてのお話しです。

口呼吸になると感染症リスクが高まる

　花粉症で鼻が詰まると、口呼吸になりやすくなります。鼻呼吸の場合、鼻の粘膜や鼻毛がフィルターの役割を果たし、ウイルスや細菌をブロックするうえ、加温・加湿された空気が肺に送られますが、口呼吸ではウイルスや細菌が排除されていない冷たい空気が直接肺に送られるため、感染リスクが高まるのです。

くしゃみや咳で怪我をする可能性がある

　高齢者は若い人に比べて骨が弱くなっており、花粉症によるくしゃみや咳が原因で骨折したり転倒したりする可能性があります。少しの衝撃でも思わぬ怪我に繋がる事があります。

風邪と間違って悪化するケースがある

花粉症は症状が風邪と似ている場合がありますが、根本的な原因が異なります。
風邪薬は花粉症に効果が期待できない事があるため、正しい対処ができないまま症状が悪化すると、肺炎を引き起こすなど健康リスクが高まってしまいます。

花粉症対策５選

1、　***花粉を寄せ付けない服装を心がける***

　　マスクをしたり、ナイロンやポリエステルといったツルツルした素材の洋服を選ぶ

2、　***家の中に花粉を持ち込まない***

　　帰宅時玄関先で衣類をはたいたり、洗濯物は部屋干しや乾燥機を使用する

3、　***花粉症の効果的な食材を摂取する***

　　ビタミンＣ（みかん、ブロッコリーなど）、ビタミンＤ（椎茸、鮭、卵など）、
　　乳酸菌（ヨーグルト、納豆、キムチなど）、EPA・DHA（青魚など）

4、　***規則正しい生活を心がける***

　　適度な運動や規則正しい食事、十分な睡眠で免疫力を上げる

5、　***早めの薬の使用や医師への相談を。***

節分

鬼の登場に大盛り上がり！

豆まきやゲームで鬼をやっつけました。

ひな祭り

桜もちを手作りしました！

たっぷりのあんこを包んで、美味しく出来ました。

お彼岸には、ぼた餅を作り昼食で

いただきました。