

# “結愛” ~ゆい~

発刊責任  
訪問/入室

## 『今月の豆知識』

2月20日はアレルギーの日です。約50年前の1966年2月20日に、免疫学者の石坂公成さんが、アレルギーを起こす原因とされる「IgE抗体」の発見を米国の学会で発表したため、1995年に日本アレルギー協会が制定しました。今月はこれからの季節、身近なアレルギーとなる「花粉症」を紹介します。

### 症状

アレルゲンである花粉が体内に入り込みやすい鼻や目に症状が現れます。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目や鼻のかゆみ、目の充血、涙目などがあり、このほか身体のだるさ、ほてりなどもよく起こります。ひどいときは喉のどが痛んだり、熱が出ることもあります。

### 治療法

近年は花粉が飛散する前から治療を始めて症状の進行を防ぐ「初期治療」が定着してきています。症状のない早い段階から薬で治療し、重症化を防ぐことが狙いです。本格的に花粉が飛散する2週間前からの服薬が進められています。その他に服薬より期間はかかりますが、レーザー療法や免疫治療等も行われています。

### 対策

花粉の飛散情報に注意し、外出時にはメガネとマスク、帽子を身に付けましょう。上着は、表面がつるつるとした素材のものの方が花粉が付着しにくいですが、帰宅したら玄関で花粉をよくはらい、洗顔、口・鼻うがいをしましょう。花粉が多く飛んでいる日は布団を外に干さない等の対策があります。

## 『通所リハビリテーション』

1月6～10日まで希望された利用者様と石和八幡宮に初詣に行ってきました。また、22、23日と皆様に大好評のおやつ作りも行いました。とても喜んで参加して下さいました。



## 『食事と栄養について』

今月は**低栄養の予防**について紹介します。

### 1日の食事回数を決めましょう

食事が減少しがちとなり、朝食や昼食は食べないという方も多いと思います。食事が減少すると1日に必要な栄養が摂れず、その状態が続くことで低栄養となりやすいです。1日の食事や間食の時間と回数を決める事で生活のリズムが整います。

### 食事の工夫、間食を活用しましょう

菓子パンや麺類など単品メニューのみではなく、副菜でエネルギーやたんぱく質を補給しましょう。小食であったり、1回の食事に時間がかかり疲れてしまうという方は1回の食事量を減らし、数回に分けて食事を摂ったり、間食で補うようにしてみましょう。間食にはお菓子ではなく、ビタミンの多い果物やカルシウム豊富な乳製品等を摂るようにしましょう。体重減少が気になる方は肉まんやおにぎり、魚肉ソーセージ等で栄養補給する事ができます。

★次回は1日に摂りたい栄養素について紹介します。