

# みんなの健康通信 令和6年2月号

みんなの相談窓口「地域包括支援センター社協」では

地域で生活する皆様に向けて、「みんなの健康通信」を作成し、健康づくりに関する情報を

発信しています。今月は、高齢者の方でも増加傾向にある「**花粉症**」に関する情報です

## ●花粉症とは

花粉症とは、スギやヒノキ、ブタクサなどの花粉が、鼻の粘膜や眼の結膜を刺激することでおこ

るアレルギー反応です。高齢者では、加齢にともなって免疫力が低下していることがあるため、

花粉症を含めたアレルギー疾患を発症するリスクが高まっている場合があります。

## ●軽減するための対策と注意点



花粉症の症状を軽減するための対策を紹介しますので、実践してみてください。

### 【外出時・外出後の対策】

1、外出時は、マスクを着用する。

2、花粉の多い日は、外出を控える。

4、花粉が付きにくい服を着る。

表面がつるつるしている素材や、綿など静電気が起こりにくい素材を使った衣類を着用すると、花粉の付着を抑えられます。また、肌が露出している部分（顔や手など）は、つばの広い帽子をかぶったり、手袋をはめたりしてカバーするのがおすすめです。

3、帰宅後は、衣服を換え、髪を洗う。

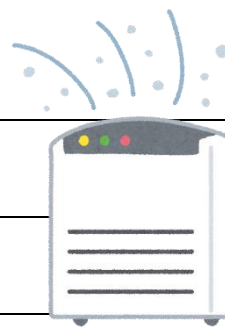


### 【食習慣を改善による対策】

バランスの良い食事と乳酸菌を積極的にとる

腸は最大の免疫器官であり、腸内環境を整えると、免疫力が上がるといわれています。また、腸内細菌の中には、消化管の粘膜免疫を高めるものもありますので、腸を健康にしておくことで免疫機能が整い、アレルギー症状の緩和につながり花粉症対策にも役立ちます

## 【自宅の中での対策】



空気清浄機を使用する。

部屋の窓を閉め、換気の頻度を下げる。

掃除機などを使い、床に落ちた花粉を吸い取り、花粉を舞い上がらせない。



高齢者が発症するアレルギー疾患は、原因が特定できないことも多く、治療の対策が難しいといわれます。かかりつけ医に相談して、自分に合った薬を処方してもらいましょう。

## 「ほっこり」(ラジオ体操)のお誘い

地域住民有志と地域包括支援センター社協が共同し、

「ラジオ体操の集い」を開催することになりました。

運動に制限のない方であれば、どなたでもご参加ください。



ラジオ体操第1及び第2を行います。動きやすい恰好でご参加下さい。

日時：毎月 第1・第3月曜日 午前9時40分～

※雨天中止

2月は、5日、19日

場所：地域包括支援センター社協に集合【桐生市総合福祉センター（旧南中学校）】

もちもの：水分・タオル

お問い合わせ先 地域包括支援センター社協

桐生市新宿3-3-19（桐生市総合福祉センター内）

TEL 0277-46-4411 FAX 0277-46-4166

