

にこにこ通信

R2年4月号No.138

医療法人社団 古川医院

〒734-0023

広島市南区東雲本町1丁目1-2

TEL 082-281-7889

FAX 082-286-0100

ホームページ

<http://www.furukawa-iin.com/>

この年齢で花粉症？

今年から花粉症っぽい、もしかして花粉症デビューかとも思われている方
花粉症は年齢関係なく発症します。体に備わる免疫機能（異物から体をまもろうとする働き）が過剰に働き抗体といわれる防衛反応がでます。この防衛反応がくしゃみ、鼻水、目のかゆみなどです。少しずつこの抗体が蓄積し体にたまってよい許容範囲を超えるとアレルギー反応としてあふれだします。よく花粉症の発症はコップの水がいっぱいになってあふれ出るような状況とたとえられます。花粉症は遺伝的な要素が大きく、生まれつきアレルギー体質の人は花粉症になりやすいといわれます。その上、食生活の乱れや睡眠不足、運動不足、ストレスなどが重なると免疫バランスがれよりアレルギー反応を起こしやすい体になってしまいます。2月3月ごろより目がかゆい、くしゃみや鼻水が出る方は今シーズンから花粉症になられたのかもしれない。アレルギーのお薬でその症状を軽減できる可能性があります。まだかかっていない方は発症のリスクを少しでも減らすため、日頃の食生活や住環境がとても大切です。



新型コロナ相談窓口

◎37. 5度以上の熱が4日以上続くとき
(糖尿病や呼吸器疾患、免疫疾患など持病がある人は2日程度)

◎強いだるさや息苦しさがある場合

県庁と保健所に設置の保健センターに連絡

感染の疑いがある場合
帰国者接触者外来紹介

感染の可能性が低いときは
一般医療機関へ

南区は南保健センター
082-250-4108
休日・夜間
082-241-4566

必要に応じ検体検査を実施



ケーキデコレーション



リレーゲーム



【4月（卯月）のレク予定】 😊

日	月	火	水	木	金	土
			1 健康体操	2 お花見弁当 作品づくり	3 お花見お茶会 作品づくり	4 ギター演奏会 作品づくり
5 	6 健康体操	7 湯山先生の音楽療法	8 <small>本館：卓球</small> エクササイズ	9 フラワー教室 作品づくり	10 <small>足湯</small> ティッシュスライダー 作品づくり	11 フリースローゲーム 作品づくり
12 	13 健康体操	14 健康体操	15 健康体操	16 折り紙教室 カラオケ	17 <small>足湯</small> 飛んできてボン 作品づくり	18 <small>足湯</small> カラオケ 作品づくり
19 	20 誕生日会	21 健康体操 絵手紙教室	22 <small>本館：卓球</small> 健康体操	23 <small>足湯</small> サッカーボウリング 作品づくり	24 藤田先生の歌会 作品づくり	25 風船バレー 作品づくり
26 	27 健康体操	28 健康体操	29 昭和の日 エクササイズ	30 <small>足湯</small> ペタンク 作品づくり		

*諸事情によりレクリエーションを変更する場合がございますがその際はご了承の程お願いいたします。