

# 花粉ピーク本番、 春の不調に気づく ポイント

少しずつ春めいてまいりましたが、花粉症の方にはつらい季節が始まります。  
「春の不調」と言えば花粉症。花粉症対策を簡単に取り入れられるものを中心にご紹介します。

## 花粉症のサインが気づく

- ✿目のかゆみ
- ✿鼻水・くしゃみ
- ✿倦怠感・食欲低下
- ✿眠りの質の低下
- ✿認知症の方は症状を訴えにくい。行動の変化（落ち着かない・触る・涙目）で気づくことも

# あるふあ通信

## 令和8年3月号

訪問看護ができるサポート

- ✿花粉症症状の観察
- ✿点眼・点鼻薬の使用支援
- ✿服薬管理
- ✿生活環境のアドバイス
- ✿併存疾患（喘息・COPD・心疾患）との関連チェック

## 在宅で、できる花粉症対策

- ✿室内の工夫  
洗濯物は室内干しに。  
空気清浄機は玄関近くに置くこと◎

## ✿身体のケア

- 目の洗浄は人工涙液を使う。
- 鼻の保湿で症状が軽くなることも

## ✿春の食事・生活

- 睡眠不足は症状悪化に。
- 乳酸菌食品は鼻の不快感を和らげる可能性あり



# あるふぁ

3月1日現在の空き情報		月	火	水	木	金
看護師	午前	△	○	◎	◎	◎
	午後	◎	○	◎	○	◎
リハビリ	午前	○	△	△	△	△
	午後	△	△	○	△	△

◎:空きあります

○:時間により空きあります

△:ご相談下さい

×:現在、空きありませんご相談下さい



あるふぁスタッフはピンクのあるふぁシャツを着て、ご利用者様のお宅を訪問しております。

新規ご相談等ございましたらお電話ください！

訪問看護リハビリステーション あるふぁ相模大野

〒252-0307神奈川県相模原市南区文京1-4-5ピアレジ文京1-B

TEL 042-701-3775 FAX042-701-3776