

青い鳥通信3月号

青山訪問看護ステーション

段々と春めいてきましたね。

春先になると、くしゃみ・鼻水・鼻づまり、目や喉のかゆみなどで多くの人が悩ませるのが「花粉症」です。

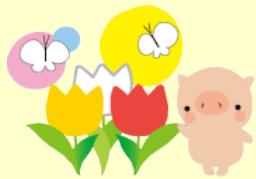


～風邪との違い～

- ・花粉症では連続したくしゃみであること
- ・鼻水が無色でさらさらと流れ出てくる
- ・発熱や喉の痛みがない

花粉症の中でも、最も多いスギ花粉は、1月～5月初旬まで続くので、この間をいかに乗り切るかがポイントです。

『花粉症セルフケアのポイント』



① 室内に入る花粉を防ぐ

家に入る前に、花粉をはたき落とす

② 室内での飛散を防ぐ

スギ花粉は、湿気を含むと重くなり落下します。加湿器を利用し、空中での浮遊を防ぐことができます。

③ 体に入る花粉を防ぐ

普通の眼鏡でも、目に入る花粉量を減少できます。また、普通のマスクでも水を湿らせたガーゼの中に挟むことで90%以上の花粉を予防できます。

看護 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	△	○	△	△	△
午後 13:00～17:00	△	○	○	△	△	△

○ 空きあり。
△ 若干、空きあり。
× 対応できる場合
あり。
お問い合わせください。

リハビリ 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	△	○	○	△	○
午後 13:00～17:00	○	△	△	○	△	○

訪問エリア

* 羽曳野市
* 藤井寺市
* 松原市
* 堺市 東区
* 堺市美原区
など。

ブログ 隨時更新中！！

スタッフのプライベートな
話が満載(?)
ぜひ、遊びに来て下さい。

<http://www.aoyama-care.jp/nurse/index.htm>



青山訪問看護ステーション

藤井寺市野中 2-5-14

TEL 072-952-4174

FAX 072-952-4175

青山訪問看護ステーション羽曳野出張所

羽曳野市伊賀 4-6-1

TEL 072-931-4174

FAX 072-931-4175

営業日：月～土（祝日あり）

営業時間：8:45～17:30

管理者：山内

