



青い鳥通信3月号



青山訪問看護ステーション

《花粉症～なぜこんなに増加したのか？～》

現在、日本人の約4人に1人が花粉症だといわれています。

なぜ、こんなに花粉症が増加したのか。

- ・戦後に大量植林されたスギが伐採されずに残り、開花適齢期を迎え、地球温暖化の影響を受け花粉飛散量が増えている。
- ・排気ガスなどで汚染された大気中の多くの微粒子が抗体を発生しやすくしている。
- ・高たんぱくや高脂肪の食生活を続けたり、不規則な生活リズムやストレスの多い生活などもアレルギーを起こしやすくしている。

《花粉症対策》

- ・マスクやメガネ、スカーフなどを着用し、花粉の目や鼻への侵入を防ぎましょう。
- ・晴れた日、風の強い日は花粉が飛びやすいため外出は控えましょう。
- ・玄関に入る前に衣服に付着した花粉を払い落としましょう。
- ・手洗い、うがいを行い、花粉を洗い流しましょう。
- ・外に干していた洗濯物は花粉を落としてから取り込みましょう。部屋干しにする。
- ・ドアや窓は閉めておきましょう。



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。
 - × 対応できる場合があります。
- 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 随時更新中！！

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 1-44-1 TEL 072-952-4174
FAX 072-939-5355

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 072-937-1016

営業日：月～土（祝日あり）

営業時間：8：45～17：30

管理者：山内

