

ざいたく かせ 在宅の風

～在宅医療の新しいかたち～

第7号

H25. 2月発行



もうすぐひな祭り!

雛人形は節分が終わり、立春（2月4日）頃から、遅くとも2月24日までに飾りつけるのが一般的だそうです。雛人形は子どもの身代わりとなり、事故や病気から守ってくれ、子どもの健やかで幸せな成長を祝うために飾ります。また、雛人形は節句が終わったらすぐに片付けた方が良くとされています。「雛人形の片付けが遅れるとお嫁に行くのが遅くなる」という話は、いつまでも雛人形を飾っておくと梅雨も近づき、カビの心配もあることから「片付けも満足にできないようではきちんとした女性になれない、良いお嫁さんになれない」という戒めのためとも言われています。

花粉症の時期が!

現在、日本人の約25%が花粉症だといわれています。

花粉症とは??

スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。別名、季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。

症状は??

鼻の三大症状だけでなく、目の症状（かゆみ、涙、充血など）を伴う場合が多く、その他にのどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じの症状が現れることがあります。

花粉症対策

- ① マスクを使用することで、吸いこむ花粉の量を 1/3～1/6 に減らすことができるといわれています。
- ② 帰宅したら花粉をよくはらい、洗顔、うがいを!
- ③ 窓や戸のむやみな開閉を避け、部屋の掃除をこまめに行いましょう。



スタッフ紹介



リハビリ部：石垣 純子（いしがき じゅんこ）

はじめまして、リハビリの石垣純子と申します。患者様、ご家族様に喜んで頂けるように、少しでも笑顔が見られますように、共に考えながら一緒に進んでいけたらと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。

好きな言葉・・・結愛

趣味・・・庭いじり、絵を描くこと



最近、もっばら子供と雪遊びです（^ω^）



マスクの正しい使い方ってご存知ですか?

1. つける前に手を洗いましょう。上下の端を軽くつまみプリーツを広げてください。張り出した側が表になります。
2. ノーズフィッターを上にして、顔にあてながら、ひもを両耳にかけます。
3. ノーズフィッターを鼻の形に合わせて、軽く押さえます。
4. プリーツを下へ大きく広げて、あごまで覆ってください。



編集後記

みなさん、こんにちは! 毎日、寒い日が続いておりますがいかがお過ごしでしょうか? まだ、インフルエンザにも油断できません! 鍋がおいしい季節ですね。寒い日には、家族で鍋を囲んで楽しいお話しをするのもいいですね。それでは、雪かき等の際はお気をつけておこなってください★次号もお楽しみに。。。(横山)

発行:医療法人社団伍光会 北村山在宅診療所

〒999-3702 東根市温泉町2丁目5番3号

電話:0237-41-0583 Fax:0237-41-0584

<http://www.denenchoufuiin.net/kitamurayama/>

