



ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

花粉が飛ぶ前に対策!

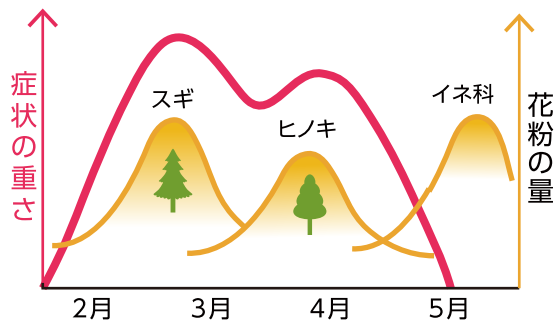
花粉症 2013

今年「やや多め」、去年の2倍!

近畿地方では、今年の花粉の飛散量は平年並みかやや多め、飛散量の少なかつた昨年と比べると、1.5〜2倍と予想されています。昨年症状が軽かつた方も、油断せず対策しましょう。

花粉症のピークは植物によって違う

花粉が多く飛ぶ時期は植物の種類によって違い、スギなら2〜3月、ヒノキでは3〜4月が特に多くなります。スギ花粉症患者の7割はヒノキ花粉症も持っていると言われ、両方にアレルギーがあると3ヶ月ほど症状が長引くこともあります。5〜6月にかけてはイネ科植物、夏以降はヨモギなどキク科植物の花粉症も発生します。



花粉症と風邪の見分け方

	花粉症	風邪
くしゃみ	続けて何度も出る	1〜4回ほどで止まる
鼻水	水状でさらさら、大量	最初はサラサラで、次第に色と粘りが出る
鼻づまり	頑固で症状がひどく、長く続く	数日間で治まる
目のかゆみ	かゆみ、充血、涙目、まぶたの腫れなど	ほとんど無し
熱	ほとんど無し(まれに微熱)	有り
のどの痛み	少ない(まれにかゆみ)	有り

花粉症の症状

花粉は体の表面にくっついて、かゆみやくしゃみなど様々なアレルギー症状を引き起こします。目や鼻など粘膜が出ている部分は要注意。また、花粉の量が増えると症状も重くなると言われています。

風邪かな?と思ったら

くしゃみ・鼻水・鼻づまりなど、風邪と花粉症は症状が良く似ています。どちらか判断が付かない場合は耳鼻科または内科へ。風邪でも花粉症でも治療を受け付けてくれます。

治療は早めに、病院で

症状を軽減する対症療法と、根本的に治す根治療法があります。内服薬や点眼・点鼻薬を使う対症療法でも、適切な薬を使えば5〜6割の人がほとんど花粉症の症状がなくなる事ができます。また、花粉が飛び始める時期から治療を開始する「初期療法」が有効です。

家庭でできる花粉対策

- ① 体に花粉をつけない
外出時はメガネとマスクを身に付けて。服は花粉の付きにくいツルツルした素材を選びましょう。
- ② 花粉を家に持ち込まない
帰宅したら、体に付いた花粉を払ってから家に入りましょう。布団を干すなら、花粉の飛ぶ量が少ない午前中に。
- ③ 規則正しい生活を
免疫力を高めるため規則正しい生活を心がけ、休養・睡眠を十分取りましょう。

環境省の花粉観測システムの愛称は「はなごさん」

どの地域で、どれぐらいの花粉が、どちらに向かって飛んでいるのかを教えてくださいませ。 <http://kafun.taiki.go.jp/>

「気付き」からはじめる 事故防止

ゆいまーるでは事故防止の取組みとして、事故の前兆となる「気付き・ヒヤリハット」を集めています。重大事故が起る背景には、事故には至らなかった小さな危険（ヒヤリハット）がたくさん潜んでいます。ご利用者様の生活空間や、介護サービスの中に隠れている「小さな危険」を常に意識し、より安全で質の高いサービスを提供できるように心がけています。



▲ハインリッヒの法則
1件の大きな事故の裏には、29件の軽微な事故、そして300件のヒヤリ・ハット(事故には至らなかったもののヒヤリとした、ハットとした事例)が潜んでいます。大きな事故を防ぐには、ヒヤリ・ハットの段階で情報を集め、分析して対処することが重要です。



▲ヘルパーから事務所に届けられるたくさんの「気付き」が、事故防止に繋がっていきます

介護事故は未然に防ぐ

介護事故は、『慌てた時』『確認しなかった時』『無理をした時』『思い込み』の中の2つ以上が重なると発生しやすくなるとされています。日頃のご利用者様の生活を理解し、ご利用者様に不利益が及ぶ危険を予見し、未然に防ぐことが最も大切であると、スタッフ一同しっかりとケアを行うように努めています。

サービス提供責任者
堀川 洋子



茨木市・前田様宅
前田 葉月ちゃん
(17歳)



飼主様から

葉月ちゃんが居るから、毎日餌をあげないとあかん、トイレ替えないとあかんって思うので、生活の張りになっていきます。85歳のおばあちゃんを慰めてくれています。

「うちの子」募集中
あなたと暮らす小さな家族を紹介してみませんか？

「趣味いろいろ」募集中
あなたの生きがいや趣味を紙面で紹介してみませんか？

掲載を許可いただける方は、ゆいまーる各事務所までお知らせください。

ノロウイルスが流行ってますねえ。私も一昨年の正月にやられましたよ。雑煮を食べながら年賀状を見ていたらなんだか気持ちが悪い。トイレで吐いてもまだ気持ちが悪い。どよんとした気分。体に入力が入りません。そしておなか痛くなるとトイレに駆け込みます。ついでに吐きます。吐いてる間にまたおなか痛くなり便座に座ります。するとまた吐き気が…。

「ワタシはこのままトイレから出られないのではないか？」という恐怖が襲ってきます。家内が「それはノロかな。バチが当たったんや」と優しい言葉をかけてくれました。水分が抜けてただけですナ。



という感じですが。起き上れるようになって体重計に乗ってみると、なんと3キロ減。ダイエットに成功した！と喜んでいたら一日で元に戻りました。水分が抜けてただけですナ。

ですが、返す気力がありません。布団に寝ても強烈に気持ちが悪く、ずっとひどい吐き気と下痢が続き、体に力が入りません。枕元には洗面器と紙おむつが…。食べ物は全く受け付けず、スポーツドリンクと栄養ゼリーだけ何とか飲みました。そして3日の昼ごろ、気が付くと気持ち悪さが無くなり、下痢も止まっています。あれほど苦しんだのにナニコレ？



ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

ゆいまーるケアセンター南茨木
茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル101
TEL 072-601-0696 FAX 072-601-0697

ゆいまーるケアセンター総持寺
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木103
TEL 072-601-0007 FAX 072-601-0875



• Web/Blog サイト作成
• 商品写真撮影 / 販促物のデザイン
• メニュー / 広告物などの作成
• 各種ポスターのデザインおよび印刷
<http://www.yuinet.co.jp/>



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォントを採用しています。