




# 保健室だより 2・3月号



2013

2月 ♡看護師在室日時♡ 3月

月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
				1					1
4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
18	19	20	21	22	18	19	20	21	22
25	26	27	28		25	26	27	28	29

 は在室日です

♡在室時間 : 11:00~15:30

- ♡13:00~13:30は休憩のため不在となります
- ♡日頃から自分の体に意識を向ける習慣をつくりましょう!
- ♡気になる症状のある方は、健康相談にご来室ください。

暦の上では、もう春ですが、一年のうちでも寒さの厳しい時期です。季節が一步前進するこの時期、花粉症の方には辛い季節の到来です。今年は飛散量が多いとの予想です。早めのケアと工夫でQOLの低下を防ぎましょう!

花粉症は杉花粉に対しての抗原抗体反応として起こりますが、その発症(くしゃみ、鼻水、鼻づまり)には自律神経が深く関わっています。

自律神経とは無意識に自動的に反応し、身体の機能(呼吸や消化、代謝など)をコントロールしている神経で、交感神経と副交感神経があります。

ストレスは自律神経を介して鼻粘膜を敏感にします。まずは過労を避け、規則正しい生活をしましょう。自律神経を安定させるために、睡眠を十分とり、小まめにストレスを発散してゆきましょう!



花粉症の予防には、花粉を寄せ付けないことが一番です。日常生活での注意点は、1月号のほけかんニュースを参照してください。また、毎年症状に悩まされる方は、花粉の飛び始める1~2週間前から始める初期療法が有効です。自己判断せず、早めに受診をして、治療しましょう!

アロマセラピー(芳香療法)とは、ハーブ(薬用植物)や果実などから抽出した100%天然のエッセンシャルオイル(略して精油)を使用し自然治癒力へ働きかける自然療法の一つですが、心身をリラックスさせストレスを軽減することや、免疫力を高め病気を予防することに役立ちます。今回は、花粉症に役立つアロマとハーブをご紹介します。

### ♡花粉症に♡・・・ハーブティ



抗アレルギー作用のあるエルダーフラワー(俗にインフルエンザの特効薬)・ネトル(鉄分豊富)や免疫力を向上させるエキナセアを継続して飲むことで体質改善していきましょう。 □エルダーフラワー+エキナセア+ローズヒップ(レモンの20倍~40倍のビタミンCを含む)などをひとつまみずつ、熱湯で15分ほど抽出してから飲む

### ♡ハーブの湿布♡

- ・目の充血に・・・ジャーマンカモミール
- ・涙目に・・・ローズ

\*いずれも200mlの熱湯に5gのハーブを抽出して、冷ましてから冷湿布をします

### ♡エッセンシャルオイルの蒸気吸入♡

ユーカリやペパーミントなどを吸入すると鼻やのどの炎症が楽になります。また、マスクの外側(内側では刺激が強すぎる)からいずれのエッセンシャルオイルを2滴落とすと症状が軽くなります。ローマンカモミールとブレンドするとより効果的です。精油の正しい使用法や活用法・保管方法など、詳しくは保健室へお尋ねください。