

ときしホームヘルパー通信

平成25年2月号

土岐市社会福祉協議会

土岐市下石町一〇六〇

No.17



風邪かな？それとも花粉症？

今までに花粉症を経験している方なら、季節とともに症状が出てきても花粉症であることに疑いを持つことは無いかもしれません。



しかし、今年初めて花粉症の症状が出た方は、花粉症と風邪の症状との違いがわからないかもしれませんね。

〔花粉症チェック〕

- ・ 風邪のような症状が続く
- ・ くしゃみが続けて出る
- ・ 鼻水がサラサラしている
- ・ 熱があまり出ない
- ・ 鼻づまりがひどい
- ・ 目がかゆくなる
- ・ 毎年、同じ時期に症状が出る
- ・ 家族の中にアレルギー体質の人がいる



花粉症と風邪の見分け方

花粉症の症状	風邪の症状
<ul style="list-style-type: none"> ・ 目と鼻のかゆみがある。 ・ 水性のサラサラの鼻水。 ・ 喉の痛みはない。 ・ 発熱はない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 頭痛がある。 ・ 鼻水の色が濁っている。 ・ 鼻水の粘性がある。 ・ 喉に痛みがある。 ・ 発熱がある。 

これらの症状は個人差はあるもの、花粉の飛散量によつて度合いが違つてきます。花粉が多く飛散していれば当然症状が悪化してきます。また、自分では花粉症かなと思つていたら風邪の症状である場合もあります。まずは、主治医に相談してみませんか。

「介護者のついで」を行いました。



一月十七日(木) 土岐市保健福祉センター・すこやか館にて「腰痛ゼロの介護を目指して」をテーマに介護者のついでを行いました。十五名の方の参加があり、安楽に移動するためのスライドボードやスライドシートの使用方法を学ぶことができました。腰痛を予防するために、現在の介護方法を見直すことも必要かもしれません。