

# 目がかゆい!

## やってきたスギ花粉の季節、早めに対策を

千秋病院 眼科医 古谷 愛理

現代病である花粉症。

特に春先に飛ぶスギ花粉によって引き起こされるアレルギー性結膜炎は、毎年たくさんの方が発症します。花粉が目の粘膜に触れて、アレルギー反応が起こり、目がかゆくなる、涙が出る、目が充血するといった症状が起きます。

発症すると早期に完治することは難しく、日常生活に支障をきたしますが、花粉を避けながら、適切に薬剤を用いて治療を行うことで、症状を抑えることができます。

### ◆症状が出るその前に

花粉が飛び始める約2週間前、または、少しでも症状が出た時点で抗アレルギーの点眼を始める治療法を初期療法といいます。

花粉症などのアレルギーは、症状が悪化してからは薬が効きづらくなります。症状が軽いうちから、症状が軽いうち

### ◆点眼薬は症状に合わせて

治療には、まず、抗アレルギー点眼薬を使い、これは副作用が少なく、長期に安全に使うことができます。長期に安全に使うことが出来る薬ですが、花粉の飛ぶ量が多い時期など症状が強い場合は、ステロイド点眼薬を併用することがあります。ステロイド点眼薬は強力な炎症

状の改善効果が期待できますが、副作用もありますので医師の指示に従ってください。

### ◆生活上の工夫も大切

生活上の注意として、外出時にメガネやマスクを着用し、セーターなどけぼだつた衣類でなく、表面がつるつるしている

素材を選びましょう。

帰宅時には、家の中に花粉を入れないように、衣類や髪をよく払ってから入りましょう。洗濯物を外に干す場合には、花粉をよく払ってから取り込むようにしましょう。

## 新年会などでスタート

### デイサービス

ちあき

1月4日、新年会を行いました。昼食には、お赤飯や天ぷら、おせちなど、いつもとは違った豪華な「お祝い膳」(写真)



箸袋も手作り

飛散が多いです。

花粉が飛び始める約2週間前、または、少しでも症状が出た時点で抗アレルギーの点眼を始める治療法を初期療法といいます。

おいしだね。」と、喜びの声が上がっていました。

老健で開いた憲法カフェに参加しました。良

くわからずに参加したため、他の参加者のしつかりした意見を聞く事と、単純に戦争は絶対にイヤと言う思いだけで精一杯でした。

その後、憲法について少し勉強しました。

## ④ 憲法を改める

### 老健「憲法カフェ」に参加して

## 改めて憲法9条を読んでみました

老健デイケア

介護福祉士 高橋

祥子

日本国憲法は施行から70年です。憲法とは国の基本となる決まり。特に国家の統治体制の基礎を

織について規定。その三本柱が「国民主権」「基本的人権の尊重」「平和主義」です。自民党が目指しているのは何でしょう

を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこ

で明記し、軍事費優先になつてしまっています。そうなること福祉の分野等にも影響を及ぼします。緊急事態条項も首相

が勝手に緊急事態を宣言でき、宣言されると政府は自由に政令を作れるようになり、国民は誰でも政府の指示に従わなければならない。生活が脅かされるばかりか国民の負担が増し、不安がつつてくると思

うか?

憲法改正といえ、特に9条の「戦争の放棄」。「日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和

れを放棄する」とありますが、改憲が通った場合は、集団的自衛権の名のもと戦争ができる国に移行します。国防軍を憲法

が勝手に緊急事態を宣言でき、宣言されると政府は自由に政令を作れるようになり、国民は誰でも政府の指示に従わなければならない。生活が脅かされるばかりか国民の負担が増し、不安がつつてくると思

3000万人署名推進のため「安倍政権が狙う9条改憲案を学ぶ」(約20分)



DVD上映会 (予約不要) 2月9日(金) 14時、15時 19日(月) 10時、11時 (4回上映) 場所: 特養ちあき第二 1階 貸し出しもします。ご覧になりたい方は友の会事務局まで。



みんなで楽しく、今年もガンパロー

## 職員共済会

尾張健康友会グループ共済会が2018年大新年会を開催しました。今年春オープン予定の萩原事

た。 午後は、職員による出し物で楽しみました。二

人羽織では、職員の顔がシークリームでぐちゃぐちゃに。「水戸黄門」では、役になりきり、利用者さんを巻き込んだ劇に大爆笑。笑い声がみなさんの「新年の初笑い」となりました。

特養ちあき第二ではもちつき



1月12日 吸引機も準備して開催



老健には 門松登場

DVD画面より