



# たから新聞

## 3月

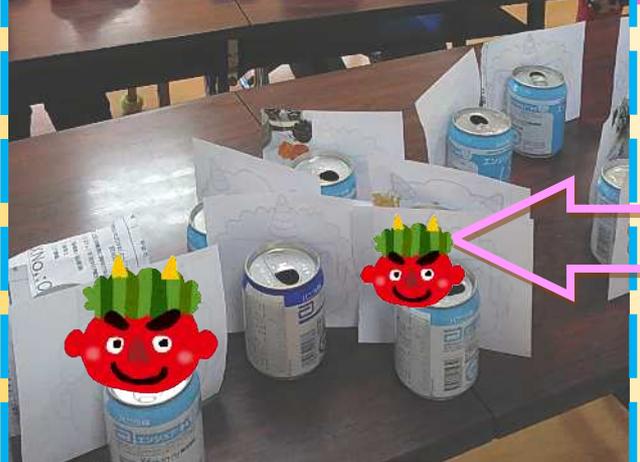
2022年2月25日  
～第72号～  
共立介護福祉  
センターたから  
〒400-0034  
甲府市宝 1-4-16  
デイサービス  
TEL : 223-8102  
ショートステイ  
TEL : 223-8103

寒暖差が激しく体調管理が難しい時期ですが、皆さま変わりにくお過ごしですか？(〃) たからセンターでは冬季オリンピックでの、日本の活躍に一喜一憂しながら、久しぶりに降る雪を眺めて「寒いね～」と皆さんでお話していました👏  
2/3 には節分行事を行い、邪気を祓い清め一年間の無病息災を皆さんで祈りました。年の数だけ豆を食べる…のはなかなか皆さん大変👏 なので変わりに昼食で豆ごはんを食べました😊

### 鬼は外！福は内！



鬼に挟まりましたが  
陽気な鬼なので、利用者  
さんもこの笑顔😊



今年一年皆様が健康に過ご  
せますように。  
また、来年の鬼の登場をお楽  
しみに！



## ～やまなし勤労者福祉会 ホームページのお知らせ～

当法人のホームページリニューアルに伴い、各事業所でブログをはじめました。日常の様子やセンターでの取り組みなどお伝えしておりますのでぜひご覧ください。



左のバーコードを読み取  
るか URL を直接入力し  
てアクセスしてください

<https://ykf.or.jp/>

やまなし勤労者福祉会



# 花粉症を知っておこう！

くしゃみ、鼻水、鼻づまりにしても、目のかゆみ、充血、涙にしても、いずれも入ってきた花粉を取り除こうとすることで生じるアレルギー反応です。花粉が目や鼻から入ってきて、体内の免疫システムによって「異物＝敵」とみなされると、敵に対抗するための抗体(IgE抗体)がつけられます。このIgE抗体は、花粉に接触するたびににつくられるため、少しずつ体内に蓄積されていきます。蓄積量があるレベルに達すると、次に花粉が入ってきたときに、アレルギー反応を起こすヒスタミンなどの化学物質が分泌され、くしゃみや鼻水、鼻づまりといった花粉症の症状を起こすのです。去年までは全然大丈夫だったのに急に花粉症になった。それは、これまで蓄積されていたIgE抗体が一定量に達してしまったからなのです。

## 【花粉症の原因植物】

花粉症と言えば、スギ花粉症がよく知られていますが、このほかにもさまざまな花粉症を引き起こす植物があります。

スギ(2月～4月)

本州、四国、九州の山中に分布する。花粉症の原因植物の代表格。

ヒノキ(3月～4月)

本州の福島以南と四国、九州に分布する。スギ花粉に似たアレルギー物質を持つ。

イネ科

カモガヤ(5月～6月)、オオアワガエリ(6月～8月)、ススキ(9月～10月)など。

ハンノキ(1月～4月)

日本全土に分布し、森や湖などの湿地に多い。

シラカンバ(3月下旬～6月)

北海道や本州の中部以北に分布している。スギ花粉症がほとんどない北海道では、シラカンバ花粉症が多い。

フタクサ(8月～9月)

東北以北は少ないが、日本全域に分布する。秋の花粉症の代表格。

ヨモギ(9月～10月)

日本全域に分布する。

カナムグラ(8月～10月)

日本全域に分布し、特に関東地方に多い。

## 【花粉症の診断】

「花粉症かな？」と思ったら、自分で判断する前に、近くの医療機関にかかってください。花粉症を起こしている原因植物も、症状の出方も人によってさまざまです。まずは原因を探り、自分に合った治療方法を見つけましょう。

もうこの季節になったか、  
気を付けなくちゃ。

