



【早めの対策で快適な春を迎えましょう！】



早めの受診を

病気の治療は、症状が出てから行うのが原則ですが、花粉症の対策としては症状が出る前の治療が認められています。その一つとして予防治療があり、特徴としては花粉が飛び始める2週間ほど前から投薬治療を始めます。薬の効果が出るまでに1~2週間ほど時間を要するので、本格的に花粉が飛散する頃に、薬の効果が十分に発揮できる準備をすると、つらい症状を軽減する事ができます。

症状を和らげる飲み物

- 緑茶: カテキンは抗アレルギー効果
- 甜茶: ヒスタミン(アレルギーの原因)抑制効果
- コーヒー: ポリフェノールが鼻炎の予防・改善
- 乳酸菌飲料: 免疫機能を高め症状の緩和効果

症状を和らげる食べ物

- 乳製品: 免疫機能を高め症状の緩和
- れんこん: 抗酸化作用、抗炎症作用
- 青魚: EPAやDHAがアレルギーの原因を抑制
- チョコレート: カカオポリフェノールによる症状緩和効果

問題

文字を並び替えて 単語を作りましょう

ときふのう

--	--	--	--	--	--

めよのしいそ

--	--	--	--	--	--

ぎきそしうよつ

--	--	--	--	--	--

ふようかしん

--	--	--	--	--	--

くちさもら

--	--	--	--	--	--

答え

うきよのしいめ
うきよのしいめ
うきよのしいめ
うきよのしいめ

リハビリ訪問看護ステーションつばさ
福島県相馬市新沼字坪ヶ迫11-1
TEL 0244-36-1127

看護小規模多機能型ナースিংホームつばさ原町
訪問看護ステーションつばさ南相馬
福島県南相馬市原町区馬場赤柴81-7
TEL 0244-32-1682



NHつばさ原町



NHつばさ亙理

お気軽に
フォローして
下さい！

看護小規模多機能型ナースিংホームつばさ亙理
リハビリ訪問看護ステーションつばさ仙南
宮城県亙理郡亙理町逢隈中泉字上谷地264-3
TEL 0223-35-6027