

施設訪問 ほそいデイサービスセンター

今回は前橋北病院(前橋市下細井町)に設置されている「ほそいデイサービスセンター」を訪問し、お話を伺ってきました。



オープンしたのは平成十五年の夏と
のことですので、六年以上の実績が
あります。定員は二十五名。前橋市内で
したら富士見地区も含めて送迎が可
能だそうです。

訪問した時は若い男性指導員のリー
ドで利用者さん皆で運動をしていまし
た。こちらでは一人ひとりの状態に合

わせた個別訓練やぴんしゃん体操な
どを取り入れ介護予防に役立ってい
ます。



また季節柄、小さなお雛様の人形
を利用者さんが作り、それを段飾り
にして置いてありました。このほか、カ
レンダーなども利用者さんで作成する
とのこと。職員の側からお誕生日
日やクリスマスには手作りのケーキで
お祝いをするのだそうです。

イベントもいろいろ工夫されており、
紅葉、菊、桜、梅などの時期に合わせ
てのお出かけや節分やお雛様の行事、

敬老会での音楽などがあります。



職員数は十名で、利用者さんの介
護度に応じたきめ細かい対応を心が
けているそうです。病院の敷地内にあ
るので、医療との連携も取れていて安
心ですね。

まだ数名の受け入れが可能とのこ
とですので、お気軽にお問い合わせ下
さい。

問い合わせ先 前橋市下細井町六九
二 ほそいデイサービスセンター
電話〇二七―二六〇―一三五七



花粉症

春先になると気候がよくなり、気
分も高揚するのですが、花粉症の方
にとっては、鼻水が止まらない、目がか
くてしょうがないなどの症状が表れ、
つらい季節ですね。花粉症とはどんな
ものなのか調べてみました。

花粉症ってどんな病気？

「花粉症」とはひとことというと、花
粉が原因で起こるアレルギー反応のこ
とです。

人間の体は体内に異物が入ったとき
それに反応する物質が体内でつくら
れることがあります。異物がある一定
量を超えて体内に蓄積すると、体内
でつくられた物質は最初とはまったく
違う反応を起こします。これをアレ
ギー反応といいます。

侵入する異物が細菌やウイルスで
ある場合、体を守るためにこれらを殺
す反応(免疫)を起こします。ところが、
侵入した異物が花粉やカビ、ダニなど
の場合、細菌のように繁殖力が強くな
いために殺してしまう必要はありません。
しかし、体はなんとか異物を排除

ぎます。首筋に花粉がつくと炎症
を起こしやすいので、スカーフなど
を巻くのもおすすめです。また、厚
化粧をすると肌がべたついて花粉が
付着しやすくなります。



●帰宅時は花粉をよく落とす
玄関に洋服ブラシを用意しておき、
帰宅時は玄関の前で体や衣服につい
た花粉をよく払い落としましょう。

●その他
急激な温度差、心身の疲労、睡眠
不足、ストレスなども体の抵抗力を
弱め、症状を悪化させることがある
ので、規則正しい生活を心がけまし
ょう。また、適度な運動は花粉症に
負けない体力をつくることにも、血
行を促進して鼻づまりを改善させ
る効果があります。水泳も、アレ
ギーにはよいといわれます。

しようとして、さまざまな不快な症状
が起こるといわれます。
例えば花粉症のくしゃみは、鼻粘膜
に付いた花粉を吹き飛ばそうとして
起こります。鼻水は鼻粘膜の花粉を
洗い流すために、鼻づまりは鼻の通り
道をふさいで、それ以上花粉が侵入し
ないようにするというねらいがあるの
です。

なぜ、突然花粉症になるの？

花粉症にかかるのは、花粉を吸い込
むことで体内に「I g E抗体(免疫グロ
ブリンE)」という抗体をつくる体質、
俗にいう「アレルギー体質」の人に限ら
れます。この抗体ができない体質の人
は、花粉が目や鼻の粘膜に付いても症
状は出ません。I g E抗体を持っていて
も、生まれたときから花粉症にかかる
のではなく、発症までにある程度の期
間がかります。

I g E抗体を持つ人は、子どもの頃
から花粉を吸い続けることで、体内に
徐々にI g E抗体が蓄積されていきま
す。それがある水準を超えると突然、
花粉症の症状が出てくるのです。

水道の蛇口からぼたぼたとコップに
落ちていた水が、あるとき突然、コップ
からあふれ出すのと同じ状態だと考

えるとわかりやすいでしょう。です
から、体内に入る花粉の量が多けれ
ば多いほど早期に発症することになり
ます。逆に、I g E抗体を持っていても、
花粉に接する機会が少なければ、一
生、発症しない人もいるのです。

花粉症のおもな症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のか
ゆみが四大症状といわれ、具体的には
次のような症状がみられます。

●くしゃみ………続けざまに起こるのが
特徴で、風で起こるくしゃみより、
圧倒的に回数が多く、一日中続く
場合もある。

●鼻水………水のようにサラサラした鼻
水が、いくらかんでも出てくる。か
ぜのように、粘っこい鼻汁になること
はない。

●鼻づまり………花粉症でもっともつら
く感じる症状。なぜによる鼻づまり
よりも頑固で、鼻で息ができなくな
ることもある。夜、ひどくなること
が多い。集中力がなくなる。

●目のかゆみ………花粉が眼球やまぶた
に付着するため、涙がボロボロ出て、
強いかゆみが起こる。白目の部分
(眼球結膜)やまぶたも腫れぼった
くなる。目をこすることで眼球がき

ずつき、目がゴロゴロする。かすむな
どの症状もみられる。

●その他………花粉が付着したために、
のどのかゆみや咳、肌荒れ、耳のか
ゆみが起こることもある。口に入っ
た花粉によって胃腸がアレルギーを
起こし、消化不良や食欲不振を訴
える人も。さらに、頭が重い、ボーッ
とする、だるい、夜眠れない、熱っぽ
い、イライラするなどの症状が出る
こともある、日常生活の能率も低
下する。

花粉症を防ぐための生活法は？

花粉症の症状を抑えるためには、普
段から花粉を上手に避ける工夫をす
ることが大切です。

●花粉が飛びやすいときの外出を避け
る

花粉は湿度が低く、晴れた日にか
ぜに乗って飛びやすく、とくに雨が
降った翌日に晴れた日は、二日分の
花粉が飛びます。

一日のうちでは昼前から午後三時
頃がピークとなります。

●外出時には花粉をガードする
外出時にはマスクとめがね、帽子を
着用しましょう。帽子は帰宅後、髪
から目や鼻に花粉が落ちるのを防