

こんにちは



平成21年 第3号

梅が香に 追ひもどさるる 寒さかな

松尾芭蕉

梅が咲いたからといっても、即、春が来たというわけではなく、寒のもどりということがあります。立春後の寒さを「余寒」というそうです。

まさに「春は名のみ風の寒さよ・・・」という意味がこめられているそうです。



社団法人 横浜市都筑医療センター

〒224-0015

横浜市都筑区牛久保西 1-23-4

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL 045-913-5181
都筑ヘルパーステーション	TEL 045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL 045-910-6327
都筑区医師会第二居宅支援センター	TEL 045-911-6100
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL 045-911-6100
看護・介護・福祉用具 FAX	045-911-6700
居宅 FAX	045-910-6506

☆☆パソコンから医療センターの活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.yokohama.kanagawa.med.or.jp/ward/tsuzuki/>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅医療と介護』からお入りください。

編集後記

新・こんにちは編集委員をよろしくおねがいいたします！

みなさまに、楽しんでもらえるような“こんにちは”をつくっていきたいと思います！！
がんばりま～す
(^ - ^)
ヘルパー
前田仁美

新メンバーで、アタフタしながらも楽しく作成していきたいと思えます。
ご意見・アドバイスをよろしくお願ひします！
理学療法士
内海 真紀子

皆様が読んでい姿を思い浮かべつつ、楽しんでいただける“こんにちは”を作りたいと思ひます。ご意見お待ちしています
ケアマネジャー
速水 佳世



豆知識 花粉症のお話

私たちの身体には細菌やウイルスといった外敵が体内に侵入したときにこの外敵を排除する免疫反応が備わっています。身体を守るための免疫反応ですが、花粉を外敵とみなし、過剰な反応をおこすのが花粉症です。花粉症の場合、花粉が体内に侵入すると、花粉に対抗するためのIgE抗体という物質をつくり、次の花粉の侵入に備えます。アレルギー素因が強いと、繰り返し体内に花粉が侵入するたびに、IgE抗体をどんどん作ってしまいます。このIgE抗体の量が一定レベルになると身体が花粉に対して敏感に反応しやすい状態になります。このような時に花粉が体内に侵入すると、IgE抗体が肥満細胞とよばれる細胞の表面につきます。これが引き金となり、この肥満細胞がくしゃみや鼻水などのアレルギー症状を引き出す物質を放出します。くしゃみや鼻水などは鼻の粘膜に付着した花粉を身体の外へ排除しようとした結果なのです。

ところで、日本で花粉症は1960年代以降に40～50年間で急激に増加しました。その理由としては戦後大量に杉が植林され、温暖化の影響もありスギ花粉が増えている。排気ガスなどで汚染された大気中に多くの微粒子が抗体をつくりやすくしている。高タンパク、高脂肪な食生活や不規則な生活・ストレスなどがアレルギーを起こしやすくしている。などの原因があります。対策としては、花粉を体内に侵入させないために、マスクやメガネ（ゴーグルだと更に効果的）の着用をお勧めします。また、室内に入るときに服についた花粉をはいたり、洗濯物を外干ししないなど生活の中での工夫も大切ですね。



新コーナー

花言葉

季節の花や木のミニ情報をお届けします。

桃 花言葉／チャームング

実が赤いところから「もえみ(燃実)」が変化して「もも」になったようです。

桃の字にある「兆」は“妊娠の兆し”を意味しており、桃が「女性」や「ひな祭り」と関係があるとされたのは、このためだといわれています。



3月3日は

一般の人々が耳に関心を持ち、耳の病気のことだけでなく、健康な耳を持っていることへの感謝、耳を大切にするために良い音楽を聴かせて耳を楽しませてあげるために、あるいは、耳の不自由な人々に対する社会的な関心を盛り上げるために制定されました。また、この日は、三重苦のヘレン・ケラーにサリバン女史が指導を始めた日であり、電話の発明者グラハム・ベルの誕生日でもあります。

～3月といえば、卒業シーズン～
大切な思い出を胸に、仲間との別れの時。

あなたはどんな曲を聴いていましたか？

なごり雪・・・イルカ、かぐや姫

卒業写真・・・荒井由実

輝きながら・・・徳永英明

贈る言葉・・・海援隊 などなど

卒業式では「蛍の光」は定番ですね。

この曲はスコットランド民謡で、明治の初め稲垣千穎という人が訳詩を付けて発表したのだそうです。韓国、台湾などでも卒業の歌として歌われているそうです。

【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでも
ご遠慮なく、ご連絡いただけますよう
お願い申し上げます。

910-6327 主任管理者 吉井