

なるほど！

## 健康コーナー

### 花粉症対策

暖かい春が待ち遠しい時期ですが、花粉症の人にとって、これからはつらい季節でもあります。厚生労働省の調査によると、国民の約16%（1998年の推計）が花粉症だと考えられています。近年はさらに花粉症の人は増加しているといわれています。今年の春は去年と比較すると、飛散量は少ないと予測されていますが、やはり早めの予防が肝心です。

### 花粉症って何？

花粉症は、アレルギーの一種です。花粉やダニなどの異物が体内に入ると、体はこれを退治しようと働きます。しかし、体が過剰に反応してしまうようになり、それがアレルギーです。その原因が花粉の場合を「花粉症」といいます。

花粉症の主な症状としては、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなど鼻や眼の症状ですが、ときには神経症状、全身症状などもみられます。

### 花粉症の原因

花粉症の原因としてよく知られているのは「スギ」ですが、その他にもたくさんの種類があります。それぞれ

の種類によって、花粉が飛ぶ季節が異なります。1つだけでなく、2～3つの花粉に対してアレルギーが出る人も少なくありません。

### 花粉症対策

#### ①花粉を取り込まない

一番の対策は、花粉を寄せ付けないことです。飛散の多い日は外出を控える、外出する場合はめがねやマスクをする、手洗い、うがいをしっかりするなど体内に花粉が入ってこないよう注意することが大切です。

#### ②免疫力を高める

花粉症はアレルギーの一種ですので、免疫力が落ちると花粉症のきっかけになることもあります。十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事を心がけ、体調を整えましょう。

#### ③医療機関を受診する

皮膚テストや血液検査で、アレルギーを起こしやすい物質がわかります。花粉症かなと思ったら、早めに医師に相談しましょう。初期に治療を開始すると、重症化を防ぐことができます。最近は、治療法もいろいろありますので、十分に相談して決めましょう。

#### ■問い合わせ

健康課 TEL 672 - 5269

## 在宅介護支援センターの



平成18年4月から、『地域包括支援センター』が創設されます。

### ◎地域包括支援センターってなに？

平成18年4月から、介護保険制度が施行されます。新しい介護保険は、「介護が必要になったとき」だけでなく、「できるかぎり介護が必要とならないように」という「介護予防」に重点を置いたしくみに変わります。

そんな中で、新しい介護保険の中心的な役割として期待されているのが、「地域包括支援センター」です。住み慣れた地域で、いつまでも元気で暮らせるように、相談を中心として様々な支援を行う「地域福祉のサポート集団」それが「地域包括支援センター」です。

### ◎地域包括支援センターってどんなところ？

#### ① 総合相談の窓口⇒ワンストップ相談をします。

福祉についての住民からの相談窓口です。相談に対し、たらい回しすることなく、様々な関係機関と連

携し、必要なサービスにつなぎます。

#### ② 虚弱な高齢者が、できるかぎり介護が必要とならない様にサポートします。

利用者の心と体の状態を見て、希望を聞きながら介護予防サービスを利用するための計画を立てます。

#### ③ 虐待防止など高齢者の権利を守るためのサポートをします。

虐待防止や成年後見制度などの相談に応じ、情報提供や関係機関と連携し相談に応じます。

#### ④ 高齢者が住み慣れた地域で暮らせるよう、様々なネットワークを構築します。

地域のケアマネジャーのネットワーク、様々な専門機関とのネットワークを、地域住民や専門機関と共に作ります。

### ◎地域包括支援センターにはどんな人がいるの？

保健師、看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなど、多様なニーズに対応できる専門職が相談に応じます。相談は無料です。

相談時間は、月曜日～金曜日の8:30～17:15までです。いつでもお気軽にご相談ください。

詳しくは、朝来市在宅介護支援センター(672-4004)まで