

〒910-4103 福井県あわら市二面2丁目 302 番地

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス

TEL 0776-77-2282 ホームページ [www.naruzajp/](http://www.naruzajp/)

== もくじ ==

1. 花粉症チェック
2. 中途覚醒について



担当：前田、袖

ようやく待ちに待った春がやって来ましたね。皆さんお花見には行かれましたか？春といえば、花粉症に悩まされる方もいらっしゃると思います。花粉症と風邪の症状はとても似ています。そこで、今回は花粉症かどうかを判断するセルフチェックを見つけたので、ぜひ試してみてください！

## 【症状セルフチェック】

1. サラサラした鼻水がでる	はい	いいえ
2. 鼻がつまる	はい	いいえ
3. くしゃみがでる	はい	いいえ
4. 眼が痒い	はい	いいえ
5. 涙が出る	はい	いいえ
6. 咳が出る	はい	いいえ
7. のどが痛い	はい	いいえ
8. 頭がボーっとする	はい	いいえ
9. 熱っぽい又は熱がある	はい	いいえ
10. 体がだるい	はい	いいえ

## チェックの結果



1～5までのYESが多い場合は、**花粉症**の疑いがあります。

6～10までのYESが多い場合は**風邪**の疑いがあります。

1～10すべてYESの場合には、**花粉症と風邪を併発**しています。

<生活習慣を見直すだけでも花粉症の症状の改善に役立ちます！>

※腸内環境を整える発酵食品（味噌、納豆、ヨーグルト、チーズ）・野菜、果物（食物繊維）や免疫機能を正常化する青魚（サバ、イワシ、アジ等）を食べるようにしましょう。

※免疫力を高めたり、ホルモンのバランスを整えるため、睡眠時間をしっかり確保しましょう。





## 春眠暁を覚えず？

昼間の眠気、夜間の中途覚醒、寝つきの悪さ、など睡眠の悩みを抱える方は少なくないのではないのでしょうか？寝不足は良くないとわかっている、良い睡眠を得るのは簡単ではないですよ…



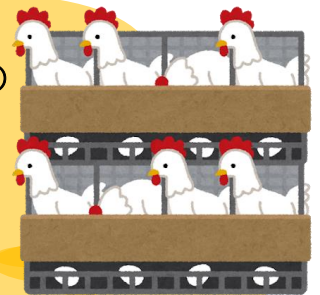
寝付く事が出来ない（入眠障害）、本来起床すべき時間より大幅に早く目が覚める（早朝覚醒）、一見眠れてはいるが、浅い眠りが続いている（熟眠障害）など、睡眠障害にもさまざまなタイプがあります。あまりに生活に支障がある場合は、主治医に相談しましょう。

春になると皮膚の表面血流量が増え、**交感神経系が活発**になります。そうすると、日中の活動量が増えるという生理現象が起きやすくなります。

その結果、**疲労感やだるさが出やすく**夜だけでなく昼間も強い眠気に襲われることが増えるそうです。また新年度となり生活環境にもいろいろと変化がある時期の為、寝つきが悪かったり熟睡できなかったりすることも多く見られます。

## 中途覚醒って？

- 夜に目覚めてしまい、その後なかなか寝付けない（30分以上）
- 寝不足により、苦しい思いをし生活に支障が出る
- 一定期間、この状態が続いている
- \* 覚醒してもまたすぐに眠れる、生活上困った事もなく、昼間の眠気もない場合は問題なし



## ☆原因は？

- ①精神的ストレス
- ②身体的ストレス（無呼吸、かゆみ、頻尿など）
- ③アルコール
- ④必要以上にベッドに入っている
- ⑤内服の副作用
- ⑥加齢による生理的な変化 など

## ☆生活習慣を見直すことで症状が緩和されることがあります！

- ①朝日を浴びて、体内時計を整える：眠気を促す物質メラトニンは朝日を浴びた約 16 時間後に分泌が増えることがわかっています！
- ②日中、横になる時間を減らす：体を動かす機会や、人と会話する機会を積極的に持つことで、心地よい疲れを得られます。
- ③眠気を感じてから布団にはいる：脳が「寝室は眠れない場所」と勝手に意識づけてしまうこともあります。布団にはいってテレビを見たり、本を読むことはせず、眠れない場合は一度布団をはなれるようにしましょう。
- ④寝る前のカフェインやスマホなど刺激のあるものは避ける  
など、いろいろ対策方法はあげられています。無理のない範囲で試していただいても良いかもしれません。

