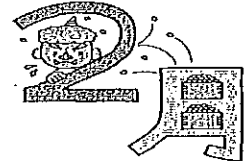


寒さはまだまだ厳しいですが、暦の上ではもう春です。
暖かい日には、思い切って外へ出てみましょう。

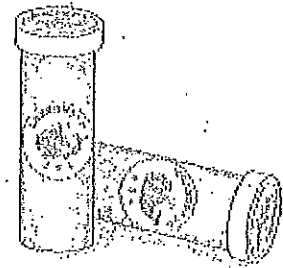


～緊急時に救急隊に医療情報を提供するキットです～

救急医療情報キット 無料配布中

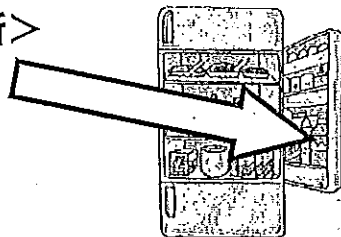
★ 救急医療情報キットとは？

高齢者の安全・安心を確保することを目的に「かかりつけ医」
「薬剤情報提供書（写）」「持病」などの医療情報や、
「診察券（写）」「健康保険証（写）」などの情報を
専用の容器に入れ、自宅（冷蔵庫の中）に保管しておくことで、
万一の緊急時に備えるものです。



＜キットの保管場所＞

- 冷蔵庫扉の内側



★対象となるかた

- ・65歳以上の一人暮らし
- ・65歳以上のみの世帯の方
- ・その他市長が必要と認める方

★ 申請方法

市役所高齢サービス係、または各地域包括支援センター（西部・中部・東部）に申し込みをしてください。

★ 手続窓口（お問合せ）

- | | | |
|---------------------|------------|--------------|
| ・昭島市役所 介護福祉課高齢サービス係 | ☎ 544-5111 | 内線 2172・2173 |
| ・西部地域包括支援センター 愛全園 | ☎ 513-7651 | |
| ・中部地域包括支援センター あいぽっく | ☎ 505-7681 | |
| ・東部地域包括支援センター 竹口病院 | ☎ 545-9204 | |

★★★花粉症の季節です★★★

花粉症の原因となる花粉はさまざまですが、約70%はスギ花粉症だと推察されています。スギは、2月中旬から花粉が飛び始め、3、4月にピークを迎えます。

■花粉症と風邪は症状がよく似ています。
自己判断せずに、早めに医師の診察をうけましょう。

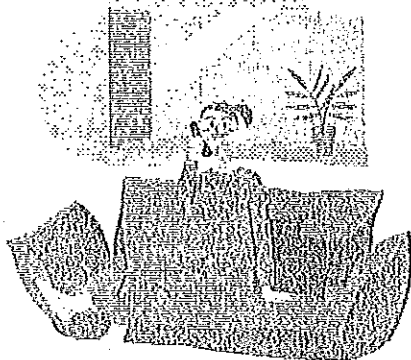
花粉症と風邪の違い

水っぽい 涙あり	花粉症	ゆりがある なし
めっでも熱 あり	風邪	高熱も なし
晴れて熱化 が月		無関係 長くて1週間

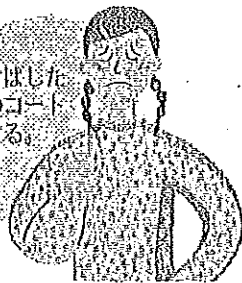


★★★予防対策をしましょう★★★

◎飛散の多いときの外出を控える。



◎表面がけけした
毛織物などのコート
の使用は避ける。



◎帰宅時は、衣服や髪をよく
払ってから入室する。洗顔、
うがいをして、鼻をかむ。

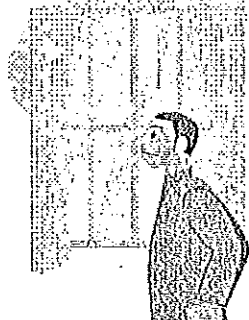


◎花粉情報に注意する。



花粉情報

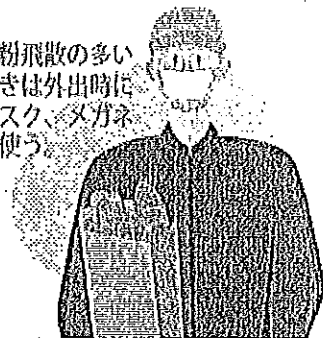
◎飛散の多いときは窓、
戸を閉めておく。



◎掃除を励行する。



◎花粉飛散の多い
ときは外出時に
マスク、メガネ
を使う。



- 鼻と目に花粉が付着しないようにすることで、防御器具が有効になります。
花粉症用メガネも販売されていますが、通常のメガネだけでも、目に入る花粉量を半分以下にできます。コンタクトレンズ使用の人は花粉がレンズと結膜の間で擦れるので、メガネに替えたほうがよいでしょう。
- タバコは粘膜を傷つけるので避けて下さい。
- 規則正しい生活やバランスのとれた食事が必要です。医学的には、特定の食材を多く摂取しても、大きく症状が悪くなったり、良くなったりすることはないと考えられています。
- 目や鼻を洗うと花粉症の症状が軽くなりますが、時にはかえって刺激して症状が悪くなる場合があります。医師に相談してください。

