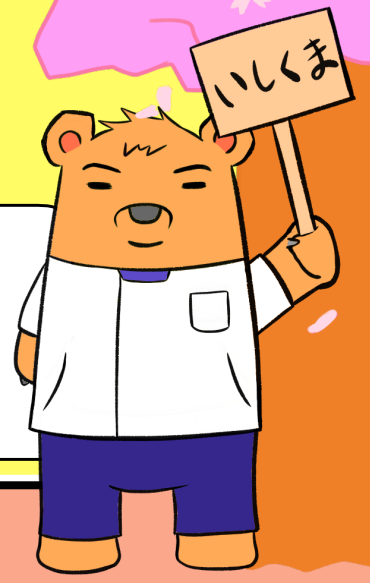


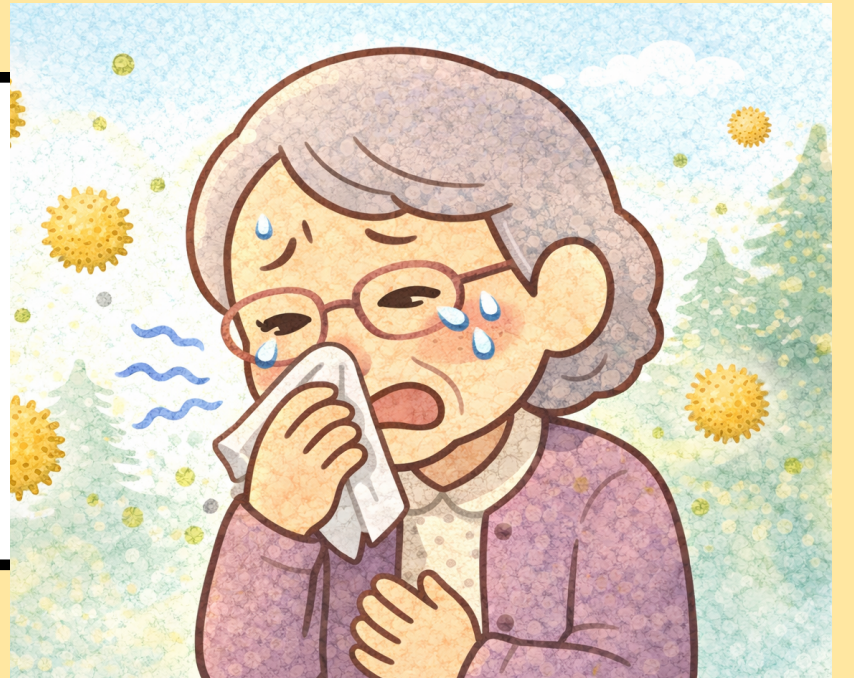
皆さん、こんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターのいしくまです。  
ついに春がやってきましたね。色々な場所で桜も見ごろを迎える頃です。しかし、春は良いことばかりではありません。過ごしやすい反面、花粉症の人には辛い季節でもあります。今月は、そんな花粉症と関連して、呼吸に関するお話です。



## 鼻で呼吸、していますか??

「鼻で呼吸するのは大切」と、聞いたことがある人は多いでしょう。それは、鼻には呼吸の際に入ってきた空気の温度調節や、菌やウイルスを防ぐフィルターの役割があるからなのです。花粉症などで鼻が詰まってしまう、口呼吸になると、次のような悪影響が出やすくなります。

- ・ 口の中が乾燥する
- ・ 虫歯や歯周病のリスクが高くなる
- ・ 感染症にかかりやすくなる
- ・ 睡眠の質や、普段の集中力が低下する



## 今日からできる対策



- ・ できるだけマスクを着用する
- ・ 寝る時に加湿器を使用する
- ・ こまめな水分補給
- ・ 適切に薬を使用する

## 花粉だけじゃない、体調管理に注意を！

日中はかなり暖かくなりましたが、まだ朝方や夜には気温が低い日も多いです。軽い風邪から来る鼻詰まりでも、口呼吸になることで重篤な病気にかかるリスクが増大します。くれぐれも体調に注意し、春を満喫しましょう。

