



pixta.jp - 8503804

## 『お陰様で 5周年』

新元号、令和元年。

当ステーションは、5月1日をもちましてお陰様で5周年を迎える運びとなりました。

これも偏に、利用者様はもとより関係各位の皆様方のご支援とご厚情による賜物と深く感謝致しております。

これからも更に皆様方に必要とされ、愛されるステーションを目指して取り組んでいく所存ですので何卒宜しくお願い致します。

有限会社ケアサービス  
ケアフル訪問看護リハビリステーション  
代表取締役 鈴木 大介



●●●●●●●●●● 「5月病」 「春バテ」に注意 ●●●●●●●●●●

激しい寒暖の差による体力の消耗や生活の変化による緊張・生活リズムの乱れによって《肩こり・腰痛・頭痛・めまい・イライラ・眠気・やる気が出ない》などの症状が出ます。自律神経の働きが乱れるとこういった症状が起こりやすくなります。花粉症やアレルギー症状の痒みなどの体質的要因が加わるとストレスが重なりさらに精神的なダメージも受けやすくなります。

また5月は長いゴールデンウィーク明けに憂鬱になったりすることもあります。冷え予防に首元や足元を温めたり、自律神経を整えるためにぬるめのお湯にゆっくりつかってリラックスを試してみてください。

ゆったりとした呼吸法もおすすめです。

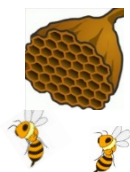
### 暖かくなってきて色々な虫が活動し始めました。

先日ステーションの玄関の上に蜂の巣を発見しました。蜂が活動し始める春先から初夏にかけてはハチの巣を見つけることが多くあります。巣をそのままにしておくとどんどん大きくなって危険ですので早めの対処が必要です。

#### 蜂に刺されてしまったら

蜂毒に特有なのは反応時間が早い点で、蜂に刺されてからその多くは約15分以内には症状が出てきます。症状が早くあらわれるほど重症になることが多く、場合によってはアナフィラキシーショックを起こしますので速やかな治療が必要です。

蜂毒にアレルギーがあると、刺された人の約10～20%が、全身のじんましんなどの皮膚症状や嘔吐、浮腫、呼吸困難などが起こるアナフィラキシーを引き起こすといわれています。そのうち、数%は意識障害や急な血圧低下によるアナフィラキシーショックを起こすとされ、命に危険がおよぶ確率が高くなります。アレルギー症状の多くは、体内に蜂毒に対する抗体ができた後、2回目以降に蜂毒が入ったとき、もともと身体の中に存在する主にヒスタミンという物質の作用によって、全身症状が引き起こされます。しかし、蜂毒にもこのヒスタミンが少量含まれていることから、多量の蜂毒が同時に体内に入った場合、初めての蜂刺されでもアレルギー様の症状を起こすこともあります。蜂刺されで死に至るのは、複数回刺された場合よりも、初めて刺されたケースの方が多いという報告もあります。蜂に刺されたら、直ちに最寄りの医療機関を受診し、医師による適切な処置・治療を受けるようにしてください。



☆お気軽にお問合せください☆



# ケアフル

訪問看護リハビリステーション

**TEL 0574-49-7570**  
**FAX 0574-49-7571**

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21