



## 冬の鼻トラブル ドライノーズにご用心



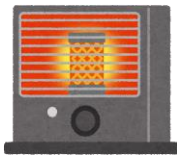
冬になると鼻の中がムズムズしたり、ヒリヒリと痛くなったり鼻のトラブルに悩まされる方も多いのではないのでしょうか。

**外気が乾燥する季節は、鼻の粘膜の水分も蒸発しやすく、ドライノーズが起こりやすくなります。**鼻の粘膜は本来、適度に湿っていてウイルスや花粉などから守る機能があります。ドライノーズにより菌やウイルスから身体を守るためのバリア機能の低下や、炎症を引き起こす可能性があるため、しっかりと対策を行っていきましょう。



### ドライノーズの症状チェック

- 鼻水が乾燥して固まっている
- 鼻づまりが治まらない
- 鼻の中がムズムズする
- 鼻血がでやすい
- 鼻の中がヒリヒリ痛い



### セルフケアで対策しましょう

- ①加湿器や濡れタオルで室内の湿度を保ちましょう
- ②乾燥を予防するためにマスクを使用しましょう
- ③鼻を洗い清潔に保ち、保湿をしましょう



### エコキャップ運動

日頃よりエコキャップ運動にご協力いただきまして、誠にありがとうございます。おかげさまでたくさんペットボトルキャップが集まっており、感謝申し上げます。今後も継続しながら地域の方々の支援につなげていきたいと思っております。

回収の対象はペットボトルキャップになります。下記のものは対象になりませんのでご注意ください。



自律神経の乱れが鼻粘膜の分泌量を低下させることもあります。ストレスや不安、生活リズムにも注意していきましょう！



理学療法士 阿部（光）

### 新春クロスワードパズル

- タテのこたえ 1. オトシダマ 2. セロン 3. カニ 5. ウン 7. ネンシ 8. キン  
ヨコのこたえ 1. オセチ 4. トロ 5. ウニ 6. シンネン 9. マジシャン

リハビリ訪問看護ステーションつばさ  
福島県相馬市新沼字坪ヶ迫11-1  
TEL 0244-36-1127

看護小規模多機能型ナースিংホームつばさ原町  
訪問看護ステーションつばさ南相馬  
福島県南相馬市原町区馬場赤柴81-7  
TEL 0244-32-1682



NHつばさ原町

NHつばさ亶理

2024年  
11月  
オープン!

看護小規模多機能型ナースিংホームつばさ亶理  
リハビリ訪問看護ステーションつばさ仙南  
宮城県亶理郡亶理町逢隈中泉字上谷地264-3  
TEL 0223-35-6027