

苦しい花粉症を和らげるために 生活習慣を見直し予防しましょう

❖ 花粉症で悩む季節は、しっかりとした予防対策が大切です

花粉症という言葉をよく聞く季節となりました。スギ花粉症の患者の増加は、ここ20年で3〜5倍以上ともいわれています。毎年花粉症で苦しむ人も多いと思います。

花粉症の症状を少しでも抑えるためには、予防対策が肝心です。ポイントを押さえて予防に取り組んで、少しでも快適な毎日をごしましょう。

❖ 風に乗ってきた花粉が体内に入ることで症状が発生します

花粉症は、花のおしべの花粉が風を媒介として飛んで鼻や目に入り、症状を起こす病気です。

花粉中の成分が鼻水や涙で溶けた後、粘膜から体内に入り、花粉症の特徴的な症状を起こします。

❖ 花粉症の代表的な症状は、目や鼻、のどなどに現れます

花粉症の症状で代表的なものは、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、そして目のかゆみの4つです。

空气中を飛散している花粉は、まず鼻の粘膜や目に接触するため、このような症状が現れます。

風に運ばれて人体に付いた花粉を溶解するのに必要な水分がある場所といえば、鼻の粘膜や目の粘膜の表面です。そのために症状が、目や鼻、のどなどの空気と接する粘膜器官に集中するのです。

❖ 花粉症でのくしゃみと風邪によくくしゃみは異なります

代表的な症状の1つであるくしゃみは、風邪の症状としても見られますが、特徴が異なります。

花粉症でのくしゃみは、連続して起こり、回数が多いのが特徴です。7〜8回、あるいはそれ以上続くこともあります。風邪で起こる3〜4回のくしゃみとは、明らかに異なります。

また、風邪のくしゃみは、せいぜい3〜4日間程度で、長くとも1週間も続くことはありません。花粉症でのくしゃみは、花粉が飛んでいる間、数か月にわたって続きます。

❖ 予防と治療に取り組むことで症状を和らげましょう

予防と治療の効果は、セルフケアとメディカルケアの適切な組み合わせによって決まります。つまり、花粉情報を上手に活用して

飛散量が多いときには外出を控えるなどして吸い込む花粉の量を少なくすれば（セルフケア）、少ない薬で効果的に治療でき（メディカルケア）、花粉シーズンを快適に過ごすことができます。

❖ 花粉症シーズンでの生活習慣を見直して予防しましょう

最後に、症状を軽くするための生活習慣での予防対策のポイントです。

1 夜更かしをせず、よく眠り、免疫力を高めましょう。

2 花粉が飛び回る前に、家の中を掃除して模様替えをし、花粉の溜まりにくい部屋を心掛けましょう。

3 花粉が飛び回る季節には、なるべく窓を開けっ放しにせず、家の中に花粉が入らない生活をしましょう。

4 外の花粉を持ち込まないように、帰宅したら玄関で花粉を払い落とし、すぐにうがいをしてしましょう。

5 普段からまめに掃除をして、花粉撃退作戦をがんばりましょう。

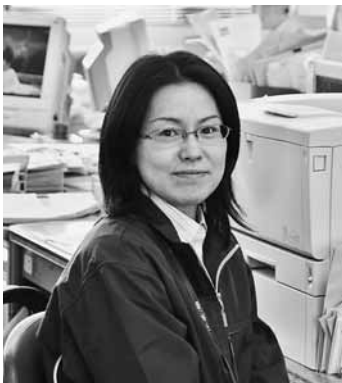
6 外出時はマスクを装着し、花粉が付くやすいウール衣類は避けましょう。

できるところから予防対策に取り組み、花粉シーズンを少しでも快適に過ごしましょう。

あゆみだより

花粉の話

このコーナーでは、毎月、町保健福祉センター職員である保健師、看護師、社会福祉士が、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
木村 真澄 保健師

テーマは、「花粉症シーズンを快適に過ごす予防対策」について。スギ花粉などが多く飛散する季節が今年も近付きました。花粉症が発症するメカニズムと、辛い症状を少しでも和らげて軽くするための予防対策についてご紹介します。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



上田 竜太郎くん(10か月)

父・雅之さん 母・りかさん
(芝原区)

ばあちゃん、大好きだよ♡

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？。写真掲載のお申し込みは、町保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町保健福祉センター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711(直通)
✉kosa@drive.ocn.ne.jp

Child-Care

3月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186

2日(水)	ひな祭り
26日(土)	卒園式

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園 ☎096-234-0013

4日(金)	写真立てづくり
18日(金)	おしゃべりDEお別れ会
19日(土)	卒園式

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

5日(土)	保育参観
9日(水)	お別れ遠足
11日(金)	お誕生会
26日(土)	卒園式

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園 ☎096-234-3947

25日(金)	卒園式
--------	-----

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所 ☎096-234-0789

25日(金)	卒園式
--------	-----

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 地域子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

2日(水)	カレンダーづくり
4日(金)	粘土遊び
7日(月)	手型遊び
9日(水)	お別れ遠足
14日(月)	お散歩
16日(水)	シャボン玉遊び
18日(金)	ままごと遊び
23日(水)	戸外遊び
25日(金)	閉所式

育児相談(月～金曜日)

体験保育(午前9時30分～正午)

3・4月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月・7か月児健診

3月17日(木) 午前9時

4月21日(木) 午前9時

+ 10か月児教室

4月22日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

3月15日(火) 午後1時

+ 3歳児健診

3月15日(火) 午後1時20分

+ 3種混合予防接種

3月1日(火) 午後1時30分

3月25日(金) 午後1時30分

4月5日(火) 午後1時30分

4月26日(火) 午後1時30分

+ BCG予防接種

3月8日(火) 午後1時30分

+ 甲友会

3月30日(水) 午前10時

4月20日(水) 午前10時

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先
・町保健福祉センター
・町地域包括支援センター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711(直通)
✉kosa@drive.ocn.ne.jp

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。