

# 健康ひろば

## 花粉シーズン到来!! みなさん花粉症に悩まされていませんか

こんにちは。今回の健康ひろばを担当させていただく保健師の小林美鈴です。春の日差しを心地よく感じるようになり、木も草も色づき始めるこの季節。冬の季節から解放され、体を動かしたくなります。でも、「さあ、外へ」と出かけてみると、目がゴロゴロ、鼻水がズルズル・・・そうです、花粉が飛び季節でもあります。今回はそんな春にちなんで花粉症のお話をしたいと思います。

### 【花粉症とは】

人の体には、異物から自分を守る力がある。花粉は晴れた日の午前中から午後2時くらいまでが一番多く飛びます。もし時間をずらすことのできる用事なら、なるべくこの時間は避けて外出するとか、なり症状が違つはずです。また、日によって花粉が飛び量は違いますので、テレビやインターネットなどでこまめに調べてみるのも一つの方法です。

### 【花粉症の症状が出たら】

ではどうしたら少しでも症状を和らげることができるのでしょうか。「もしかして花粉症?」「花粉症だけ何が原因かわからない」という人はまず病院を受診してみましょう。

今月は私が担当します



積丹町住民福祉課  
保健師 小林美鈴

朝に掃除を行うのが効果的です。このとき「花粉が舞い上がりないように掃除を行う」のが大切です。じゅうたん、フローリングの床などは丁寧にゆっくりと掃除機をかけてください。

また、花粉は静電気が起こるものに集まる習性があるので、テレビの周辺は念入りに掃除しましょう。掃除機をかけたあと、ぞうきんで拭くとより効果的です。カーテンや寝具のこまめな洗濯もお忘れなく。

《換気について》  
花粉症の時期、窓を開けての換気は花粉症の人にとって非常につらいものです。加湿器も効果的ですが、ダニが繁殖しやすいので、これから夏に向けては空気清浄機がオススメです。

《花粉症対策のポイント》  
外出から戻るとすぐに休まずに休みますが、①その前にコートなどの上着は玄関に入る直前に脱ぎましょう。②衣服はすぐ

洗濯したり、ブラシをかけたりにして花粉を落としましょう。③ウエットティッシュで拭くこともオススメです。

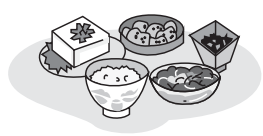
さらに外出する前には、コートやメガネ、帽子、マスクなどで露出部分を減らし、花粉を吸い込まないようにしましょう。

### 【悪化させないための日常生活】

《バランスの良い食生活》  
花粉症の季節は良質な蛋白質、アミノ酸、カルシウムを適量とり、バランスのよい食生活を心がけましょう。また、たばこやお酒、刺激の強い香辛料などの摂取もひかえめに。また、お薬を使うもよし、健康食品を試すのもよしですが、結局は十分な睡眠とバランスのとれた食生活が大切です。

《鼻うがい・目洗い》  
鼻うがいや目洗いも効果的です。コンタクトもできれば使用しないで、メガネにするか、装着時間を短くするなど工夫しましょう。

《十分な睡眠をとる》  
「自分は忙しくてそんな寝る時間なんてない!」という方も多いかと思いますが、せめて部屋を暗くしたり、寝具にこだわったり、ぬるま湯にゆっくつかったり、お酒は飲み過ぎないようにしたりと、睡眠の質を高める工夫をしてはいかがでしょうか。



### お詫びと訂正

広報しゃこたん4月号(568号)21ページ健康ひろば「平成21年度健康事業予定表」に誤りがありましたのでお詫びして訂正いたします。

(誤)

年	月	日(曜日)	健康事業
平成21年度	8月	19日(水)	乳幼児健康診査・健康相談
		8日(火)	住民健診
		9日(水)	住民健診
		10日(木)	住民健診
	9月	11日(金)	住民健診
	9月	15日(火)	巡回児童相談

(正)

年	月	日(曜日)	健康事業
平成21年度	8月	19日(水)	乳幼児健康診査・健康相談
		8日(火)	住民健診
		9日(水)	住民健診
		10日(木)	住民健診
	9月	11日(金)	住民健診
	9月	15日(火)	巡回児童相談