

朝礼用原稿 2月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」と「春のウォーキングイベント」についてお知らせします。

【健康ニュース】

今回のテーマは、「花粉症のセルフケア」です。

今年も、スギ花粉症のシーズン到来です。今シーズンの花粉の飛散開始は、昨シーズンよりやや早いか、同じくらいのタイミングになりそうです。飛散量は、昨シーズンの7割増しで、特に北日本から東日本は2倍になる予想ですので、セルフケアを万全にしましょう！

<セルフケアのポイント>

1. 正常な免疫機能を保とう

花粉症は、本来攻撃する必要のない花粉を敵とみなして身体が過剰反応を起こしていて、免疫機能がうまくいっていない状態です。そのため、免疫機能を正常に保つために、睡眠をよくとる、規則正しい生活をする、ストレスを解消するなども重要です。

2. 花粉から身を守ろう

- ◆顔にフィットしたマスクや眼鏡をしましょう。
(ガーゼのマスクでも、中に一枚ぬらしたガーゼをはさむと効果が高まります)
- ◆外出時は、毛羽だった衣服は避け、ツルツル素材の帽子や上着を着ましょう。
- ◆外出後は花粉を払い、手洗い、うがい、洗顔をしましょう。
- ◆窓や戸は、できるだけすばやく開閉しましょう。
- ◆掃除をしましょう。(窓際を、濡れぞうきんで拭き掃除をすると、効果的です)

3. 市販薬を上手に使おう

花粉が飛散する直前から薬による治療を始めることを「初期療法」といいますが、この「初期療法」は、自分で取り組むことができます。方法としては、住んでいる地域に花粉が飛び始めたという情報を得たり、少しでも症状を感じたら、すぐに市販の抗ヒスタミン薬の服用を開始します。花粉量が増えて症状がでてきたら、症状に合わせて薬を追加します。詳しくは、薬局の薬剤師にご相談ください。市販薬を使用しても症状が改善しなかったり、日常生活に支障があるようでしたら、医療機関を受診しましょう。

乾燥していて寒いこの時期は、医療機関にインフルエンザなど呼吸器感染症の患者が多く受診しています。受診時には、インフルエンザなどに罹らないようにマスクを着用したり、帰宅後は手洗い・うがいをしっかり行いましょう。

【春のウォーキングイベントご案内】

けんぽれんあいち主催、春の健康ウォークが開催されます。

今回のウォークは「東海随一の『桜』と家康ゆかりの歴史街道コース」と題して岡崎市で4月6日(土)に開催されます。

桜の名所で春を満喫しながら、徳川家康ゆかりの歴史街道を散策します。また、当日は「岡崎の桜まつり」が開催されています。

ウォーキングは、生活習慣病の予防だけでなく、心身のリフレッシュにも効果的です。ご家族やお友達と参加してみませんか？

申込方法等の詳細は、先に送付されたご案内や愛鉄連健康保険組合ホームページをご覧ください。