

# 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」のご案内です。

## 【健康ニュース:花粉症のセルフケア】

今年のスギ・ヒノキ花粉の飛散量は、例年と比較して、北海道と四国九州の一部で例年並みかやや多くなりますが、その他の地方は例年よりも少なく、とりわけ、東北地方南部から関東北部、北陸と東海地方では例年の50%以下の所が多くなると予測されています。

しかし、例年より少ないと予測される地域でも、花粉症に対し十分な注意が必要である飛散量となることが予測されるため、今年もセルフケアを万全に行いましょう！

### <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、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、栄養バランスの良い食事をする、ストレスを解消するなど重要です。

#### 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。

(花粉症用のマスクは、花粉が約1/6に、花粉症用のメガネは1/4程度に体に入る花粉が減ります。)

◆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。

(換気時にはレースのカーテンなどで花粉を遮るとともに、窓を開けるのは10cm程度に

とどめましょう。)

◆掃除をしましょう。(濡れぞうきんやモップでの拭き掃除が効果的です。)

#### 3. 市販薬を上手に使う

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、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】

けんぼれんあいち主催、春の健康ウォークが開催されます。

今回のウォークは『「日本の森林浴 100 選の森」と「城山公園桜まつり」を巡るヒーリングウォーク』と題して尾張旭市から瀬戸市を巡るコースで4月5日(土)に開催されます。

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。愛知県森林公園や城山公園の“桜まつり“で春を満喫する1日をご家族やお友達と過ごしてみませんか？

申込方法等の詳細は、先に送付された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。