

## 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」のご案内です。

### ◇◆花粉症対策はお早めに！◆◇

花粉症はスギなどの花粉が原因物質となって起こるアレルギーの一種です。毎年、花粉症に悩まされている患者さんでも、早い時期から適切な治療を受け、シーズン中も花粉を遠ざける工夫をすれば、症状を抑えられることがわかっています。

#### ■花粉症のメカニズム■

私たちの身体は、自分を外敵から守る防御システムが働いています。例えば、異物が身体に入ると、異物を感知して捕らえるセンサー（抗体）を作り、再び侵入しないように見張り、侵入してきたときに追い出せるように待ち構えているのです。このセンサーが過剰に反応して自分を攻撃してしまうのがアレルギー反応で、花粉症では、花粉を体外に追い出すためにくしゃみで吹き飛ばす、鼻水・涙で洗い流す、鼻づまりで中に入れないように防御します。花粉が体内に入ると鼻や目の粘膜にある肥満細胞からヒスタミンなどの化学物質が分泌され、かゆみや炎症などの症状を引き起こします。重症な方には微熱や体のだるさが表れることもあります。

#### ■花粉症のセルフケア■

外出時は防御具を装着し、眼や鼻をガードする

##### ① メガネやマスクを着用する

メガネやマスクを装着すると、装着していない時に比べて、鼻や眼に入る花粉の数を半分以下に抑えることができます。花粉の飛散している季節にコンタクトレンズを使用すると、コンタクトレンズによる刺激が花粉によるアレルギー性結膜炎の症状を強くする可能性があるため、花粉飛散期だけでもメガネに替えた方がよいです。また、市販のマスクを使用する時は湿ったガーゼを挟み込んで使用すると効果的です。

##### ② 服装

ウールなど羊毛類の衣類は花粉が付着しやすく、屋内などに持ち込みやすいので避けた方がよいです。人間の体で花粉が付着しやすいのは露出している頭、顔、手などです。頭と顔はつばの広い帽子をかぶることで、手は手袋を使うことで花粉の付着量を減らすことが可能です。

##### ③ 帰宅後にうがいと洗顔を行う

手洗い・うがいはかぜ予防のためにされている方は多いかと思いますが、実は花粉症にも効果があります。また、洗顔をすると顔についている花粉を落とすことができます。

##### ④ 室内の換気と掃除

花粉飛散シーズンに窓を全開にして換気すると大量の花粉が室内に入ります。窓を開ける幅を10 cm程度にして、レースのカーテンをすると室内への花粉が入る量を4分の1に減らすことができます。室内に入った花粉は床やカーテンなどに多数残存していますので、掃除を行い、カーテンは定期的に洗濯してください。

◇◆春のウォーキングイベントご案内◆◇

健保連愛知連合会主催の「けんぽれんあいち健康ウォーク」が4月7日（土）に開催されます。今回は、『桜のまちに癒されりん！佐奈川桜と菜の花の共演』と題し、スタートを名鉄豊川稲荷駅（稲荷公園）、ゴールを名鉄国府駅とする10.5kmのコースです。桜と菜の花を同時に楽しむことができる佐奈川堤や、日本三大稲荷の一つである豊川稲荷などを散策していただけます。この機会にご家族、同僚の方とウォーキングを楽しんでみてはいかがでしょうか。多くの方のご参加をお待ちしております。申込方法等の詳細につきましては、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。