

快適に過ごすためには

アレルギーの原因である花粉をなるべく寄せ付けないことが重要です

今は花粉症ではない人も、毎年花粉症に悩まされている人も次のことが基本となるので、参考にしてください。

- ◆衣類は毛がたった毛織物など、花粉が付きやすい素材の服は避け、花粉が付きにくい表面がスベスベした綿やポリエステルなどの化学繊維のものにしましょう。
- ◆外から帰ったら、衣類や髪をよく払い、うがいと洗顔をしましょう。うがいは、風邪の予防にもなります。
- ◆外出時にはマスク、帽子、メガネを使用しましょう。
マスクは鼻に入ってくる花粉を、1/3～1/6まで減少させ、メガネは目に入る花粉を1/2～1/3までに減少することができます。
- ◆室内の掃除は、掃除機や雑巾を使ってこまめに行ない、洗濯物を外から取り入れる時は、はたかなどして花粉を落としましょう。
- ◆花粉情報に注意し、外出時の参考にしましょう。
県内の花粉情報は、次のホームページでも確認できます。
○熊本県医師会ホームページ <http://www.kumamoto.med.or.jp/>
○環境省花粉情報サイト（環境省ホームページ内） <http://www.env.go.jp/>

花粉の季節

花粉症対策は 大丈夫ですか

問い合わせ先 健康推進課 ☎(25)1111

春の日差しを心地よく感じるようになり、木や花も色づき始めるこの季節。冬の寒さから開放され、体を動かしたくなりますね。

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、花粉が飛ぶことで不快な症状が出る「花粉症」の季節でもあります。

花粉症の症状を軽減または予防して、これからの季節を楽しく過しましょう。



花粉症の正体

花粉症の正体は、花粉に対して人間の体が起こす異物反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状が出るのです。
体が花粉を外に出そうとするために「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」や「涙」で花粉を洗い流そうとしたりしているのです。

どんな花粉が、いつ頃飛んでいるの？

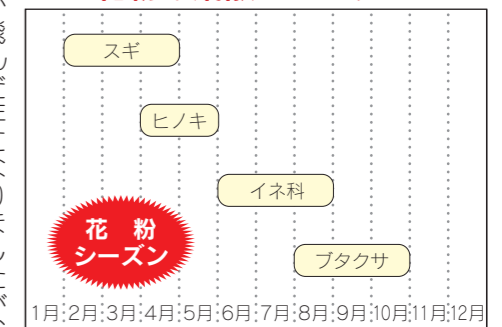
地域によって多少異なりますが、2月～4月にはスギ花粉、4月～5月にはヒノキ花粉、6月～8月にはイネ科花粉、8月～10月にはブタクサ花粉が飛ぶと言われています。

今年の花粉事情は？

昨年は観測史上最大規模に花

花粉症患者の約70%はスギ花粉が原因ですが、これはスギ林の面積が国土の12%を占めているからだと考えられます。
さらに、スギ林の面積のうち九州・東北・四国の占める割合が高くなっていることから、この季節、私たちが住む地域では「花粉症」に悩まされる訳です。

花粉の飛散カレンダー



花粉が飛んだ年になりましたが、今年、九州では、例年に比べて減ると予測されています。
下のグラフからも分かるように、昨年の3月前半の975.2個/cm³に対して、今年の3月前半は215.0個/cm³とかなり減っています。
これは、昨年花粉が多く飛んだことや、昨年7月の気温や日照時間が例年を下回った影響を受けているからと考えられています。
毎年花粉症に悩む人にとっては、ホッと安心する情報ですが、昨年の春に大量の花を体の中に取り込んだため、体が花粉に対する抗体をたくさん生産しているとする、わずかな花粉でも発症してしまうという点も予測されます。
花粉の飛ぶ量が少ないからといって安心はできません。

早めの治療が大切

花粉症の症状が出始めたごく初期の段階では、鼻の粘膜の炎症がまだ進んでいません。この時期に治療を始めると粘膜の炎症の進行を止め、早く正常化させることができ、重症化を防ぐことができます。

治療は、主に、内科、耳鼻咽喉科、眼科などで行なわれ、一般的な治療で症状が改善しない場合は、アレルギーの専門医を勧められる場合もあります。
また、花粉症患者が近年増え始めている一方で、民間療法も数多く挙げられています。

しかし、明確な効果は実証されていません。きちんとした診断と治療を受け、これまで説明したようなことを、普段の生活の中で気をつけることは重要なことです。
日夜の温度差があり、体調を壊しやすい季節でもあります。花粉症を、風邪やその他の病気と間違わないことも重要なことです。
「よく寝る」「バランスよく食べる」「生活リズムを整える」などは、免疫機能を高めるという点では基本的なこと、この季節を快適に過ごすための早道と言えます。

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子



2月24日(金)に菊池会場で3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんを紹介します。(敬称略)

- | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------|--------------|----------------|----------------|--------------|-----------------|--------------------|---------------|-------------|-------------|----------------|-------------|----------------|
| 本藤 諒太郎 (菊 戸豊水) | 木山 隼人 (菊 巨) | 奥村 大樹 (菊 片角) | 山下 菜々海 (菊 高野瀬) | やました なみ (菊 廣瀬) | 中原 暁 (菊 上西寺) | 川中 志遠 (菊 滝・黒仁田) | かわなか しおん (菊 滝・黒仁田) | たなか らいむ (菊 巨) | 田中 来武 (菊 巨) | 高木 啓輔 (菊 巨) | 坂田 しずく (菊 高野瀬) | 茂田 蓮 (菊 片角) | 岩木 陽菜 (菊 西正観寺) |
|----------------|-------------|--------------|----------------|----------------|--------------|-----------------|--------------------|---------------|-------------|-------------|----------------|-------------|----------------|

甘いものを控えること、歯みがきをすること、歯を強くすること、定期健診を受けることがむし歯を予防するポイントです。
これからもむし歯ゼロで頑張りましょう。

菊池市の昨年と今年の花散状況

情報提供・観測地：菊池郡市医師会立病院

