

花粉症を防ぐためには?!



「世代を問わない国民病」といわれる花粉症の季節がやって来ます。今やわが国の花粉症患者は、一千万人と二千万人ともいわれており、今のところ特効薬がないため、患者一人一人に花粉症との上手なつきあい方が求められています。

わが国の花粉症患者の約80%は、スギの花が原因だといわれています。第二次世界大戦後、焼け野原になった国土再建のため、政府は造林計画を立て、樹木のうちでも成長が速いスギを全国に植林しました。そのため、現在では針葉

樹林の約45%をスギが占め、「花粉製造樹林」になっています。

ところで、大都市にはスギの木がほとんどないのに、どうして山間部より花粉症が問題になるのでしょうか?それは、スギが風媒花だからです。例えスギの木がないところに住んでいても、半径80kmの円内にスギの造林があれば、スギ花粉から逃れられないというわけですね。

しかし花粉症の原因は、スギ花粉ばかりではありません。大気汚染や食生活の変化も、花粉症が激増した大きな要因だと考えられています。



症状(頭が重い、ボーンとする、イライラする、眠れない...)のために気が減入り、死にたいと訴える人もいます。花粉症の予防・対症療法の一つは、抗アレルギー薬を使う方法です。花粉が飛び始める1〜2週間前から内服薬や点鼻薬を使い始め、シーズン中ずっと使い続けると、花粉を吸い込んでも症状が出にくいという効果があります。

います。自動車の排気ガス中に含まれるディーゼル排出微粒子と花粉が結合すると、花粉症などのアレルギーを引き起こしやすくなります。また、脂肪やタンパク質の摂取量が増えて炭水化物が減ったことも、若年層に花粉症患者が増加した一因と考えられています。

また薬だけでなく、花粉が室内に進入するのを防いだり、外出するときにマスクやメガネなどをつけて帰宅後はすぐにうがいや手洗い、洗顔等のセルフケアも取り入れ、花粉症を予防しましょう。

歯医者さんが教える……
歯の健康
——ロメモ——

休日に歯が痛んだとき

口の中や歯の痛みとしては、むし歯による歯髄炎や歯槽膿漏、歯周炎などがあります。

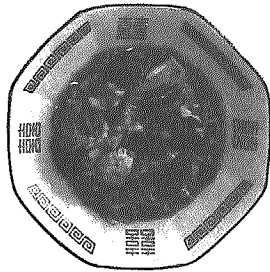
むし歯による歯の痛みの場合の応急処置は、ぬるま湯でうがいをし、口の中をきれいにし、どの歯が痛いのかを確かめ、梗枝やピンセットなどでその痛みの原因となっている汚れや食べカスを慎重に取り除き、オキシゲンを綿に浸して歯のまわりをきれいにします。

ヨードチンキを少し小綿球につけて、むし歯の穴につけるのも一法です。

手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

今回は、ダイエット教室で作った料理を紹介します。ヘルシーなきのこ類と野菜に、たんぱく質食品もと入れたバランスのとれた一品です。ダイエットしたいと考えているあなた、バランスのとれた食事に心がけましょう。

鶏肉ときのこの卵とし



材料 (4人分)

- 卵……………2個
- 鶏肉……………80g
- しいたけ…8枚
- しめじ…120g
- 玉ねぎ…160g
- ごぼう…40g
- キヌサヤ……………8枚
- ニンジン……………40g
- しょうゆ…小4
- みりん…小8
- 酒……………小4
- だし…1½C
- 油……………小8

作り方

- キヌサヤはさっとゆでしておく。
- 玉ねぎはスライスし、ニンジンは短冊に切る。ごぼうはさがきにする。
- しいたけは4つ切りにし、しめじはほぐしておく。
- ②〜③をいため、鶏肉を加えてさらにいためる。
- だし汁、調味料を入れて煮る。
- キヌサヤを加え、卵でとじる。

平成6年度

転作等の達成に向けて協力を要請



▲先月15日に開催された推進協議会

先月15日(火)、水田農業活性化対策推進協議会が開催され、出席した各地区農家組合長や農業関係者らに平成6年度の転作等目標面積(149.14ha)のうち一般転作137.59ha、他用途利用米11.55ha、前年比75.84%減)や限度数量などについての説明が行われました。

そして、ことしの転作推進についての村基本方針や稲作経営者への支援体制などの説明が行われ、平成6年度転作目標の達成及び限度数量適正集荷に向けての協力、要請が行われました。

明るい農業振興を目指すには、農家の皆さんの力が不可欠です。今年も皆さんのご理解と協力をお願いします。

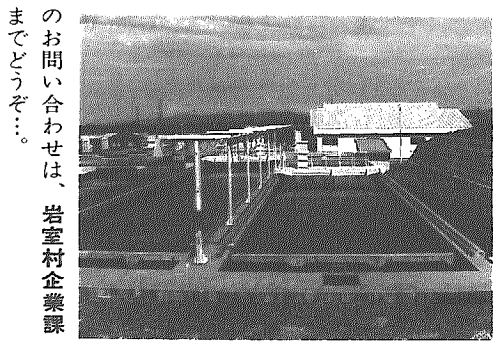
▼平成5年産米品種別出荷数量及び作付状況

品名	出荷数量(俵)	作付面積(a)	品名	出荷数量(俵)	作付面積(a)
コシヒカリ	32,010	58,700	その他うるち	1,100	1,500
越路早生	1,780	2,360	こがねもち	1,200	2,480
新潟早生	4,880	6,070	はつかざり	680	1,300
ゆきの精	9,700	12,800	その他もち	2,800	4,800
アキヒカリ	5,650	8,700	合計	65,200	104,910
五百万石	5,400	6,200			

宿直代行員を募集しています

岩室村企業課では、浄水場内の宿直代行員を左記の要領で募集しています。

- 募集人員…男性一名
 - 職務内容…浄水場内の機械監視及び場内の清掃
 - 勤務条件…夜間勤務及び土日、祝祭日の日直
 - 年 令…六十歳未満
 - 申込締切…三月末日
 - 申込先…岩室村企業課(岩室村大字夏井三四二〇番 82-131-50)
- ※なお、宿直代行員募集について



お問い合わせは、岩室村企業課までどうぞ。

おらが村の山野草

シリーズ③

オウレン 別名:キクバオウレン (キンポウゲ科)

Coptis japonica



花期: 3~4月

今月の「おらが村の山野草」シリーズの第34回目は、木陰などに生えているためちょっとわかりにくい植物ですが、昔から薬草として珍重されてきた「オウレン(キンポウゲ科)」をご紹介します。

今回ご紹介するオウレンは、山あいの林の下など、木陰に群生する多年草で、茎は高さ10~30cmになり、葉は根もとからのびた柄の先に3枚の複葉をつけます。花茎は、長くのびた柄の先端が1~3本に枝分かれし、それぞれ先に薄黄白色の花をつけます。地下根は柄の4倍ほどの太さがあり、昔から胃腸薬として採取されていました。また、弥彦、多宝山系は古くから本種の産地として有名でした。(花期は、3~4月です。別命キクバオウレン)

電力ふれあい広場「ルミナス」カルチャー教室&料理教室

東北電力巻営業所の電力ふれあい広場「ルミナス」では、カルチャー教室および料理教室を開催します。

《カルチャー教室》

- 3月13日(日)午後1時、「お弁当袋&ランチョンマット作り」
- 3月27日(月)午後1時、「鳥の巣箱作り」

《料理教室》

- 3月12日(土)午前10時半、「親子料理教室」
- 3月17日(木)午後6時半、「男の料理教室」
- 3月25日(金)午前10時半、「春野菜の和風料理」ほか

※尚、申込み・問合せはルミナス(☎72-1179)へ。