

10人に1人は花粉症!

こんにちは保健婦です

144

保健センター
☎82-5726

20年前くらいから花粉症に悩まされる人の数は増え、現在では10人に1人と言われています。

また花粉症は20、30代の働き盛りに多く発症しますが、最近では低年齢化しつつあり、若い世代の増加が目立っています。

花粉症は生命に関わる病気ではありませんが、つらい症状が続き、なかなか治りにくい病気です。

しかし、現在では引き起こす要因や治療方法など少しずつ分かってきました。

そこで今回は増加している花粉症の増加理由や予防方法などを考えてみましょう。

花粉症はアレルギー?
花粉症はアレルギー反応が生じて起こるアレルギー性鼻炎・鼻詰まり・かゆみ・湿

疹・涙が出る・不眠・全身疲労など、さまざまな症状が起こる病気です。

アレルギーとは、体に害になるものを排除しようとする働きが過剰になり、害でないものにまで反応してしまうことをいいます。

アレルギーを起こす原因はダニ・ハウスダスト・食物などさまざまですが、中でも花粉が原因のものを花粉症といえます。

生活習慣が原因に?

花粉症の要因には、次のようなことが考えられています。

①原因となる花粉(主にスギ花粉)の量が増えたこと。

かつて植林された杉が成長し開花の時期を迎えたことに加え、スギ花粉は、他のものに比べ遠くまで飛ぶため、近くにスギがなくても影響し

やすいと言われています。

②都市化の進行(コンクリート・アスファルト)

多くの花粉は受粉されなかった場合土に還りますが、都市化された地面では土に還ることができず、長時間滞留してしまいます。

また、大気汚染なども要因の一つとされています。

③ストレスの増加

ストレスは自律神経のバランスを崩し、粘膜を過敏にさせ、アレルギー反応を起こりやすくしてしまいます。

④食生活の変化で過敏体質に!

現代はインスタント食品やファーストフードの普及で、私たちの食生活は高たんぱく・高脂質に偏ってきました。質のよいたんぱく質を多く摂ることは体の抵抗力を高めますが、摂りすぎると害の無い物まで過敏に反応してしまう体質を作ってしまうがちです。

花粉に負けない体づくりを...
生活環境やストレス、自律神経のアンバランスなどが花粉症と関係が深いことは先にお話したとおりです。

そのため、普段の生活をちょっと改めてみるのが花粉症を予防・改善するための第一歩になります。

まずは身近なところから改善していきましょう。

①早寝早起きを心がけよう

不規則な生活は自律神経のバランスを崩してしまいます。特に睡眠不足は大敵です。まずは一日の生活リズムを安定させるように努めましょう。

②栄養バランスが何よりの薬

アレルギーの発症と大きな関係があるといわれている、高カロリー・高たんぱく・高脂質は避け、野菜や海藻などを積極的に摂りましょう。

また、アレルギーを促進させると言われている添加物の含まれた食品も避けたいものです。

③汗ばむことも必要!!

1週間に最低3回程度は、息がはずむくらいの運動をしたいものです。ストレスの解消とともに、自律神経のバランスを高めることにもつながります。

ります。
また、鼻詰まりについても、鼻の粘膜の血行がよくなり、改善されるメリットがあります。

④ストレスのコントロールを
クヨクヨしたり、悩んでいると自律神経も不安定になり、花粉症の症状を引き起こす温床となります。自分の好きなことで、上手にストレスを発散していきましょう。

⑤清潔第一!

ハウスダストが原因となつてアレルギー性鼻炎になったり、花粉症の症状が更に悪化する場合があります。カビやダニの発生を防ぐためにも、部屋の掃除はこまめに行ないましょう。

今回は生活面について主に改善点をあげましたが、もちろん、原因の花粉に触れないようにすることは大切です。

花粉は、天気(雨上がりの晴天日は危険)や時間帯(午前6時~午後3時で約60%)によって飛ぶ量が異なるので、注意が必要です。

毎年、原因への対策で上手く花粉症をコントロールできなかった人は、今年から花粉に負けない体力づくりも取り入れてみてはいかがでしょうか。

社会福祉法人桜井の里福祉会 職員募集

- 1.採用職種及び募集人員...事務職員 1名
- 2.採用年月日...平成12年5月1日
- 3.受験資格...高校卒業以上。
昭和40年4月2日以降に生まれた人
- 4.受付期間...平成12年4月15日(土) 必着
- 5.申込方法...所定の受験申込書により、
期日まで提出ください。
(所定の用紙は、桜井の里及び分水の里にあります)
- 6.書類提出
問い合わせ先 (特別養護老人ホーム桜井の里)
〒959-0138 弥彦村大字麓3036番地
☎0256-94-3939 FAX0256-94-2552
(特別養護老人ホーム分水の里)
〒959-0133 分水町大字新堀2479番地2
☎0256-97-7111 FAX0256-97-7100

転入された方々へ 手続きはお忘れなく!

新年度がスタートします。新たに転入された皆さんは保健事業の手続きをお忘れなく。

- ◆乳幼児の予防接種...この事業は、コンピューターにより管理されています。通知漏れのないよう、必ず『母子健康手帳』を提示してください。
- ◆乳児医療費助成事業...この事業は、0歳児の外来・入院の医療費を助成する事業です。対象乳児の保護者は『岩室村の受給者証』に切り替える必要があります。必ず既存の受給者証を提示してください。
- ◆幼児医療費助成事業...この事業は、1・2歳児の入院医療費を助成する事業です。対象幼児の保護者は、受給者証の交付を受けてください。また、すでに他市町村で受けている人は、『岩室村の受給者証』に切り替えてください。

※手続きは、役場福祉保健課(☎82-5714)まで。



草野寛人くん (草)



山田明奈ちゃん (和12)



小黒優佳ちゃん (和3田)



内藤季桜ちゃん (和6)



堀彩花ちゃん (和3田)



安東果蓮ちゃん (和9)



国本勝幸くん (和9)



坂下佳奈美ちゃん (和3)



岡本竜直くん (和5)



平岡志須香ちゃん (和10)

このコーナーでは、3歳児健診でむし歯のなかった子どもたちを紹介します。(3/17健診より)

Dental healthy Kids

学生の保険料免除

平成12年(2000年)4月から、学生納付特例期間制度が設けられます

この制度は、学生自身の所得が一定以下の場合、申請すれば保険料が免除されます。

免除になっても10年間は保険料を納めることができます。

免除されて納めなかった期間は、老齢基礎年金の受給資格期間には算入されますが年金額の計算には算入されません。

◆特例期間中に病気やケガで障害が残ったら...
障害の程度に応じ障害基礎年金が満額支給されます。

国民年金の保険料は 据え置かれます

現在の社会経済情勢などから、平成12年度の保険料額は、平成11年度と同額の月額13,300円に据え置かれます。

付加保険料も今までと同額の400円になります。

便利でお得! 前納制度

国民年金には、一年分の保険料を前もって一度に納めることのできる『前納制度』があります。

前納すると毎月納める手間がはぶけ、納め忘れの心配もなく、保険料も割引されるのでお得です。

4月中に平成13年3月までの一年分を前納すると次の表のとおりになります。

毎月納付と1年前納の比較表

	毎月納付	1年前納付	割引額
定期保険料 13,300円	159,600円	155,750円	3,850円
定期保険料+付加保険料 13,300円+400円	164,400円	160,430円	3,970円

新たに前納制度を希望する方は、
4月10日(月)までに、年金係までご連絡ください。

国民年金からの
お知らせ
住民課
☎82-5712