暮らしのヒント

# 健康専科

こんにちは保健師です

保健センター ☎82-5726

168

# 『早めの対策が決めて!!』

春の接近と共に、花粉症の季節がやってきました。今年はスギ花粉の飛ぶ量が多いと予測されています。花粉の量が多くなると体の反応も激しくなります。早めに手を打つことが力ギです。さあ、今すぐ対策を始めましょう。

ここで 問題!

どれが正しいでしょうか?

**Q1.** スギ・ヒノキの花粉の飛散量は前年の ①気温 ②湿度 ③降水量 によって量が左右される。

**Q2.** 花粉症の人の厄日は ①晴れている日 ②風の強い日 ③雨の降った翌日である。

**Q3.** 花粉の飛散量は午前6～午後3時の間に ①30% ②60% ③90% と多いです。

## 風邪?それとも花粉症?

風邪と花粉症の症状は似ているため、どこで区別するか悩んでしまうのではないでしょうか。

くしゃみがいきなり5・6回も続くようなら花粉症の疑いがあります。

また花粉症で熱がでる事はほとんどありませんが、体がだるくて熱っぽい発熱感は起こります。

涙・かゆみなどの目の症状を伴うことは花粉症の大きな決め手です。

何が原因になっているかを知ることが予防の近道です。問診や皮膚反応試験・血液検査などの様々な検査法がありますので、花粉症の症状がある人は耳鼻科や眼科に症状が重くならないうちに受診しましょう。

## 治療で治癒も…!?

まずは早めの投与で症状を最小限にすることが大切です。

また花粉症の症状は鼻・目・頭・のど・胃腸症状・不眠といったように様々なので、症状に合せて様々な薬が用いられています。

最近では症状を引き起こす原因の花粉の抽出液を少しずつ注射し、体を花粉に慣らしていく治療もあるようです。時間はかかるようですが2～3年の治療で治癒も期待できるようです。まずは医師に相談をしてみましょう。

## セルフケアも大切!!

花粉症を少しでも軽くするには薬だけでなく、花粉自体を取り込まないようにすることが必要です。

**〈対処法〉**

**①家での過ごし方**

メディアでもこの所花粉症の話題を大きく取り上げています。新聞・テレビで花粉情報を細かくチェックして、花粉の多い日はできるだけ外出を控えましょう。

また、なるべく窓は閉め、換気をする時は花粉が少なくなる午後3時以降にしましょう。

**②外出する時は**

ようは花粉と接触する機会を少なくすればいいのです。

メガネ・マスク・帽子の三種の神器で花粉をシャットアウトしましょう。中でもマスクは中身のガーゼを湿らせると効き目倍増です。

また、花粉のつきにくい服を選ぶ事も大切です。セーターなどの毛織物は避けて、木綿や化繊の上着をお勧めします。

**③帰宅したら**

まずは洋服に花粉がついているので、玄関前で花粉を払い、すぐに服を着替えましょう。体にも花粉がついていますので、帰宅したらすぐに入浴することもお勧めします。

また、こまめな手洗い・うがいも忘れずに!!

**④来年に向けて**

スギやヒノキなどの花粉の飛散量は前年の気温によって多い少ないが左右されます。

猛暑の翌春は花が沢山咲くため花粉量も増えるので、大量飛散となる傾向が強くなるようです。

前年の10月頃から新聞などで予想が出始めますので、飛散量が多そうなら1月のうちに受診し薬を処方してもらいましょう。

花粉症に限らずアレルギーには抵抗力を高めておくことが大切です。

薬に頼るだけでなく、日頃から運動で呼吸器(のどや鼻の粘膜)など体を鍛えて症状を軽くするように心がけましょう。

外出するとき

三種の神器で花粉をシャットアウト

メガネとマスク、さらに帽子の活用を。

花粉のつきにくい服をえらぼう

セーターなどの毛織物は避け、もめんや化繊の上着を。

クイズの答え Q1:① Q2:①②③ Q3:②



## Dental healthy Kids

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。

(3/6健診より)

伊藤 航(わたる)くん (和納三田)

本間絢凪(じゅんな)ちゃん (岩室)

頓所 隼(じゅん)くん (和納6区)

福崎杏珠(あんじゅ)くん (和納5区)

戸枝尚也(なおや)くん (和納3区)

〈写真を希望される方は保健センターまで〉

## 平成14年4月から下記の申請および相談窓口が保健所から岩室村に変わります。

- 精神保健福祉手帳の新規・更新の申請
- 精神障害者通院医療公費負担の新規・継続等の申請
- 精神障害者授産施設、地域生活支援センターなどの施設利用に関する相談、助言
- ホームヘルパーサービス・ショートステイなどの事業施設および利用に関する相談、助言、調整

### 相談・申請等の窓口

申請は岩室村福祉保健課保健係で受け付けます。また、施設等サービスに関する相談については、岩室村保健センターで行います。

なお、施設等サービスに関する相談については、4月にオープンした精神障害者地域生活支援センター「やすらぎ」でも受け付けます。

受診等精神保健福祉関係全般の相談指導については、引き続き、巻保健所で行います。

### お問い合わせ・連絡先

| | |
|---|---|
| 岩室村福祉保健課係 | ☎82-5714 |
| 岩室村保健センター | ☎82-5726 |
| 巻保健所地域保健課保健指導係 | ☎72-0935 |
| 精神障害者地域生活支援センター「やすらぎ」 | ☎94-7486 |

## 保健師からのお知らせ

### 『2歳児すくすく広場』を開催します。

2歳児をおもちのおかあさんを対象に、すくすく広場を開催します。ぜひご参加ください。

**と き** 4月30日(火) 午前9:30～(受付)
**ところ** 保健センター
**内 容** 母と子のスキンシップについて・食事について・身体測定ほか
**対 象** 平成12年2～4月生まれ

### 『マタニティーサークル』に集まりませんか。

妊婦さんと産後1年未満の産婦さんを対象に、情報交換の場として、マタニティーサークルを開催します。仲間づくりをしながら、出産や子育てのこと、お話ししませんか。

**と き** 4月8日(月) 午前10:00～
**ところ** 保健センター
**内 容** はじめましての会・自己紹介・情報交換ほか

## 平成14年4月から保険料の納付方法が変わりました

国民年金からのお知らせ ☎82-5712 住民課

広報いわむろ(平成13年11月号・平成14年3月号)やチラシ等でお知らせしましたように、平成14年4月分の保険料から、保険料は市区町村ではなく、国(社会保険庁)へ納めることになりました。

### 納付方法は?

国(社会保険庁)から送られてくる納付書で納めるか、もしくは口座振替の2通りあります。

### 納付場所は?

保険料は全国の銀行、郵便局、農協、漁協、信用組合、信用金庫、労働金庫で納めることができます。

納付の窓口が拡大して、一層便利になりました。

ただし、役場窓口で保険料の取り扱いができなくなりましたので、ご注意ください。

※平成13年分の保険料は引き続き4月30日まで役場・国民年金の窓口で納めることができます。

### 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14年度の保険料額は、平成13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。

「イヌありくん」