

こんにちは。4月になってずいぶん暖かくなってきました。季節の変わり目に風邪をひいてしまわないように、しっかり体調を管理していきたいものですね。そして、春は花粉がひどい季節でもあります。筆者も花粉症で毎日大変な思いをしています。くしゃみや、鼻づまり、目のかゆみなどに苦勞しておられる方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は花粉のタイプやご自分で簡単にできる対策を紹介していきます。

## ●花粉症の傾向は？

花粉症を引き起こす樹木は日本では約60種類あるといわれていますが、その中でも花粉症の大きな原因となる植物はスギとヒノキです。九州のスギ花粉の飛散時期は2月上旬から3月下旬。ヒノキ花粉は3月中旬から4月上旬にピークに達し、全体的には5月上旬まで花粉シーズンが続くと予想されています。

## ●簡単な花粉症対策

### ・十分な睡眠を取る

十分な睡眠はホルモンバランスを安定させ、アレルギー反応を抑えます。6時間以上の睡眠を確保しましょう。寝室の掃除やこまめにシーツの取替など、睡眠の環境を整えることも効果的です。

### ・眼鏡とマスクを付ける

普通のマスクでも湿ったガーゼを挟み込むだけで効果があります。また、通常的眼鏡でも眼鏡をしていない時に目に入る花粉を半分以下にできます。

### ・煙草やアルコールを避ける

煙草の煙が粘膜を傷つけて、抵抗力を弱めます。またアルコールに関しても粘膜の毛細血管を刺激して症状を悪化させる恐れがあります。

### ・花粉症に効く食べ物を食べる

花粉症対策に有効な成分としてはポリフェノール、DHA、乳酸菌があげられます。これらの成分を多く含む食べ物がお勧めです。しかし、医学的には、特に花粉症に良いといわれる1種類の食材を多く摂取しても、大きく症状が悪くなったり、良くなったりすることはないと考えられています。バランスよくこれらの成分が豊富な食べ物を取ることをお勧めします。

## ●地域交流施設において防災教室が行われました



3月11日に地域交流施設すいせんにおいて、消防団の方をお招きして、防災教室が開かれました。在宅生活を送るうえで、災害への備えは重要だと感じさせられます。南三陸の津波の災害の様子は、震災の怖さを物語っています。防災グッズの紹介や、普段から行う災害への備えを教えていただき、大変有意義な会となりました。

## ●担当者の一言

東日本大震災から5年経ちましたが、テレビで見た光景は昨日のことに覚えています。震災の恐ろしさや、その地域に住む方に与えた被害の大きさは計り知れません。もし、自分の住む地域で災害があったらどうするべきか、普段から考えて備えておかなければならないと感じます。

## ●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>